

மங்கையர் மலர்





மனம் கவரும் நகைகள்-
மணம் கமழும்
மலரைவிடச் சிறந்தவை!

**Offerte spiegelt die Spitzkanten,
schon zu realisieren**

அங்குசுடைய உதவியோடு தாயகத்தி-
லுள்ள உதயன் புதிய கோட்டை கெடுதல்கள் -
மீட்டும் கட்டித் தந்த. இந்த கட்டுப்பா-
டுகளுக்கெல்லாம் சிறந்த பொருளாக இருந்தன.



**PRINCE
JEWELLERY**

1999

පැයක් වැඩ, ඒ හාමි, ශ්‍රී ලංකා 800 017, ශ්‍රී ලංකාවේ, 436 3377, 438 3334, 24පැයක්, 433 8888.
 Q-15A, එලිපිල්ල (පැයක්, 24පැය) | ශ්‍රී ලංකා 800 002, ශ්‍රී ලංකාවේ, 886 9817, Visit us at: www.pilva-ltd.com

மங்கையர் மலர்

மலர் : 29
திருநெல்வேலி : 1

பிப்ரவரி
2002

புதுசு,
புதுசு... இந்த
மாதம் புதுசுகள்...!
குழந்தை - 176
- இளம்
தாய்மார்களுக்கு

அழகான 'ஆண்டி'யின்
பின்னையார் - 172
- லைவ்லைப் பொருட்
கள் செய்வ...
விட்டியேயே பார்வா அழகு - 182
- 'அழகி'யாக...

மனதில் உறுதி வேண்டும்
- வாழ்ந்தி - 192
- தன்னம்பிக்கைத் தொடர்
போராடியிருந்தால் நான்
கொடும்வரி ஆதி
விருப்பேன்! - 129
- உன்னைக் கதை
ஆறா, பேசுள்! - 24
- இளம் பெண்களுக்கு -

புதிய தொடர்கதை
வானத்திற்கும்
- என்னை உண்டு!
- படுதவம்
சுதுமாரன் - 192

திறைப்பிய...
கதைகள்
கதாநாயகி

கோபம் - ஆர்மதி.
சேகரன் - 44
என்ன தப்பு செய்தேன்?
- கருத்திகா - 72
பரண் மேல் ஒரு பூனைக்குட்டி.
- என் பர்வியப்பாறு - 114
நான் தம்பறேன்...!
- பரிமலா கோபால் - 200
ராமமும் பாவம்,
நானும் மாமியும் பாவம்
- கமலா - 214

சாதிக்கப் பிறத்தோம்
பதக்கங்களைக் குவிக்கும்
பயிதா - 84
மடியில் வைத்துப்
புட்டியப்பால்
கொடுத்த... - 165

அனுபவப் பாடம்

குதிரைக்கு மிருகமா
கொள்ளு? - 33

ஆண்டு
மலர்

இணைப்புகள் : <http://www.mangalalayalamonithy.com>



காஞ்சி நகரச் சிறப்பிதழாகப் பூக்கிறது

ஜபல்பூர்

ம.வே.சிவகுமார்
எழுதும்
நான்கு வாரத்
தொடர்கதை
ஆரம்பம்!



வேலைக்கு என்று

போனால்தானா? - 65

சில மாற்றங்களின் குழப்பங்கள் - 187

புதியன கூறிதலும்,

பழையன புருதலும்... - 208

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

பிரவரி மாத னாடரி - 8

பாவம், இவ்வளவு எல்லாம்! - 189

நாட்டுக்குத் தேவை

பயங்கரவாத புற்றுநோயைப்

போக்க இயலுமா? - 184

தொடரும் மருத்துவர் சிந்தனைகள்...

அம்மாமை 'சித்தி' என்று

அழைப்பதா? - 36

மனத்திற்கு மருத்துகள்

வேண்டாமே, ப்ளீஸ்! - 147

கத்த தேகம் - 169

சோர்வு தந்த பாடம் - 169

தோய் தீர்க்கும் தோட்டக்களை! - 205

இது ஒரு 'கிச்சன்' டாக்டர் - 311

பயப்படும்படி எழுதாதீர்கள் - 220

நண்டுக்குக் காதல் வந்தது - 225

தொடர்த்து வரும் தொடர்கள்

திபூஸ் சாலட் - 11

சமையலறைச் சந்தேகங்கள் - 17

சாப்ட்டு முடிச்சதும்

எம்ஜிஆர். படல!

- அனுராதா ரமணன் - 28

அழகுக்கு அழகு செய்ய - 79

கருப்பைக் கட்டிகள்

- டாக்டர். ஆர். ஞானசம்பந்தம் - 97

புகழெல்லிப் - 105

இந்த மாதம் எப்படி? - 121

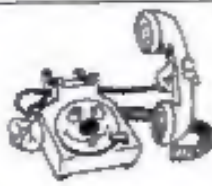
இம்மாத இல்லத்தரசி - 141

மஞ்சளா ரமேஷின்...

சில வார்த்தைகள் - 5

நட்பு வட்டம் - 50

நீயும் ஒரு பெண்ணா? - 58



உங்கள் இருந்தே

**இலவசமாய்
முராயிங் கற்றுக்
கொள்ளுங்கள்**



**192 பக்கங்கள்
2000 சித்திரங்கள்
பல்வேறு நிலைகளுடன்**

இ
ல
வ
ச
ம்

**இலவசம்
5 முராயிங்
கோர்ஸ்கள்**

**இந்தக் கோர்ஸஸ்
இலவசமாக
பெறுவது எப்படி?**

1. இது 25,000 பேர்களுக்கு மட்டுமே இலவசம். அதனால் நீங்கள் கூப்பனை திரை அனுப்புவது மிக அவசியம்.
2. உங்கள் பெயர், முகவரி, வயது, தெனியாக எழுத வேண்டும். இந்த விளம்பரத்திலுள்ள கூப்பனையே அனுப்ப வேண்டும். துராக்ஸ் ஏற்கப்பட மாட்டாது.
3. இந்த கோர்ஸ் எவ்வளவு நேரம் எடுத்துக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.
4. இந்த பிளேன் வரப்போகும் கோர்ஸ்களை என்னாடுகூட உங்களுக்கு அனுப்புவோம். இது உங்கள் கிப்பாக உங்களுக்கு உதவும் என்றே நாம் தம்பிடுறோம்.
5. கூப்பனிலுள்ள திபத்தனைகளை ஏற்க வேண்டும்.
6. இத்திட்டத்தில் உசிமை யாளரின் திரப்பே முடிவாகிறது.



1. ஸலிமுராயிங் கோர்ஸ்

2. ஸலிகார்டுங் கோர்ஸ்

3. ஸலி அனாடமி கோர்ஸ்

4. ஜாமெட்ரிக் ஆர்ட் கோர்ஸ்

5. கமர்ஷியல் ஆர்ட் கோர்ஸ்

இந்தக் கூப்பனை திரப்பி உபகோ அனுப்பங்கள்

2107

5 இலவச முராயிங் கோர்ஸ்களோடு 192 பக்கங்கள் (2000 சித்திரங்கள்) தபால், பேக்கிங், விளம்பரச் செலவுகளுக்கு மட்டும் ஆகும் ரூ.100/-க்கு எடுத்து விடப்படும் அனுப்புநர்கள்: தபால்வாரியம் பணம் செலுத்தி வாங்கிக் கொள்கிறோம்.

**KVR
INSTITUTE**

No.124, G.N.Chetty Road,
(Near :Nadigar Sangam)
T.Nagar, Chennai - 600 017.
PH: 8224581, 8224770

Name _____

Address _____

Pincode: _____

--	--	--	--	--	--

Heinz

Taste • Nutrition



என்னையே நம்பி
இருக்கும் என்
குழந்தையின்
ஊட்டசத்துக்கு நான்
யாரை நம்புவது?



என் குழந்தைதான் எனக்கு
ஒப்பந்த செய்வம். அவன்
என்னையே நம்பியிருப்பதால்,
கொஞ்சம் கவனப்படுவது
இவற்றைதான் பெரும்பாலான

நாய்மார்கள், 'அவனுக்கு சரியான ஊட்டசத்து கிடைக்கிறதா,
சரியான முறையில் வளர்க்கி இருக்கிறதா?'

என்றெல்லாம் கவனப்படுகிறார்கள். ஆனால்
எனக்கு அந்த கவனம் இல்லை. ஏனெனில்,
பேபரெக்ஸ் இருக்கிறதே!

பேபரெக்ஸை எளிதில் தயார் செய்ய முடியும்.
எனவே, குழந்தைக்கு பரி எடுத்துவுடனேயே
ஊட்டலாம். அது மட்டுமா? பேபரெக்ஸ் ஒரு
விசேஷ முறையில் தயாரிக்கப் படுவதால்
ராசிரிஷி, செரிக்கக் கூடியது. மற்றும்,

பசும், கொதுமம், ஆரிசி, பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை
இயற்கையான நத்தானங்கள் அதிகரிப்பா
அப்படியே இருக்கும். மேலும், பேபரெக்ஸ் என் குழந்தைத்
புரோட்டீனில், கார்போஹைட்ரேட்ஸ், விட்டமின்ஸ் மற்றும்
மினரல்களின் சரியான கவலை அடங்கிய நறுநீர் ஊட்டசத்

அளிக்கிறது. எனவே, என் குழந்தையின்
சரியான வளர்க்கிக்கு வீட்டில் தயார் செய்
ஆகாவிடுவதுடன், நான் நம்புவ
பேபரெக்ஸைதான்.

எனவே, 50 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக, ப
தனவழிமுறைகளாக நாய்மார்கள் பேபரெக்ஸை
நம்புவதில் ஆச்சரியம் இல்லை. ஒவ்வொரு
முறையும் என் குழந்தை சிரிக்கும் போது
'நன்றி, பேபரெக்ஸ் அம்மா!' என்று கூறுவ
பேரம் இருக்கும்.



பேபரெக்ஸ்
வளர்ச்சிக்கு சிறந்த வழி

6 குழந்தைகளான கணவர்களில்



IMPORTANT NOTICE: MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY, INFANT FOOD SHALL BE INTRODUCED ONLY AFTER 4 MONTHS OF

हत्वपूर्ण सूचना: माँ का दूध आपके बच्चे के लिये सर्वोत्तम है. ४ महीने के बाद ही उसे शिशु आहार देना शुरू

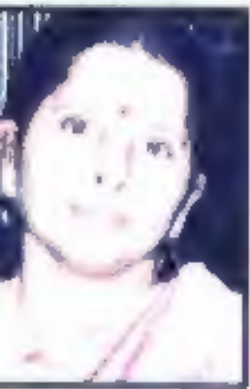
CONTRACT FRANCHISE

சில வார்த்தைகள்...

இவ்வாறு கம்பியூட்டரில் என்ன இன்-புட்டென் அதுதான் 'அவுட்டெட்டாக' வந்து கிறதே நாம் எவ்வளவு போடுகிறோமோ அதற்குத் தக்க விவரமாய் ஒரு கணம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக பொட்டினைப்ப பொட்டால் அதற்குத் தக்க அளவு ஒன்றை நாம், பூனைமெய்யளம் எத்த மாதிரி சாப்பிடுகிறோம் அந்த அளவிற்கு கொஞ்சியைக் கிறதே ஒழுகுகிறது. நாம், செடி, கொடியெல்லாம் மாற்றம் அடங்காதவை. என்ன அதற்கு உணர்வோ அதுதான் அந்நூலம்...ய வளக்கி.

உலகில் எல்லாம் இப்படித்தான் ஒரு வொன்றிற்கும் அது அதற்குத் தக்க உணர்வைப் போட்டால் அதற்குத் தக்க உணர்வு கொடுக்கிறது. இது போது விதி.

மனிதனுக்கு 'அவனுடைய வாழ்வின் விவரம்' எதனால் நினைக்கப்படுகிறது? அவனுக்கு உள்மே இருக்கின்ற இதயத்தில் என்ன எண்ணங்கள், இவ்விதங்களாகக் கொண்டு வந்து வரவேண்டிய அதுதான் அவனின் விவரம். அதுதான் அவனுக்குச் சக்தி! மனி



இன்-புட்,

அவுட்-புட்!

விவரம் தவறாத விவரம் இன்ன வேலையில் மனிதனுக்கு அவன் மனதால் ஆனால் அனை மட்டுமே மனிதனின்

வாழ்க்கைக்குத் தக்க நினைப்போடு இவ்வளவு மனிதனின் 'சக்தி' உணர்விற்குப் பெறப்படுகின்றன.

ஒரு தாயா, நான்காவதுதான் படிப்பு முற்று குழந்தைகள் குடும்பம் கஷ்டம் தானால் உணர்வு ஒரு விடுகிறான். என்ன செய்வான் அவன்? அவனுக்குத் தெரிந்த சமையலை ஆகையாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், வாழ்க்கைப் பொருக்கு, அதுவரை அதிகம் வெளியே போனதுகூட இடையாது. அதனால் எவ்வளவு குழந்தைகளைக் கவையோறு வெளியே. விடுவதாக ஏன் இருக்கின்றான்? சாப்பாட்டாவது, சத்துணவாவது. இவற்றை ஒன்றாகக் குழந்தையும் படித்து உலகத்தின் பதவியில் இருக்கிறார்கள்.

அவனுக்கு எது சக்தியாகக் கொடுத்து? சாப்

திறுக்கு மட்டுமே அவன் கொண்டு இவ்விதம் வாழ்க்கையின் விவரமாக ஆகிறது.

உலக உலகெல்லாம் உயிரற்ற எல்லாம் உணர்வின் விவரமாக வாழ்க்கையை நடத்தும்போது மனிதன் மட்டுமே தனக்குத் இருக்கும் இவ்விதத்தின் மூலம் வாழ்க்கைக்குச் சக்தி பெறுகிறான்.

அப்போ உணர்வு, உடம்பு, நாம் என்ன உணர்வு உணர்வோடுமே அது நம்மால் பாதிப்பதில்லை! ஆரோக்கியமான உணர்வு, உடம்பு என்ன பித்தளம் என்ன? எல்லாம் உணர்வின் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய அமைதி தான் நம்ம விதமான உணர்வு, தேவை

மஞ்சளா ரமேஷ்

மாற்றுமுறை மருத்துவம் மூலம் சிக்கனச் சிகிச்சை

நோய்க்கு இடம் கொடேல்!

இது அய்ளஸ் ஆத்திசூடி, எல்லாருக்கும் இது ஆரம்பப் பாடம். ஆனாலும் மக்கள் அன்றாடம் பலவித நோய் தொழுகளுக்கு ஆளாகிறார்கள்.

இவை எல்லாம் சுற்றுச் சூழல் - கொதூரச் சிகேடுகளின் விளைவு!

மக்களை அய்வப்போது பாதிப்பவை சிறுசிறு உபாதைகளே. அவற்றை இயற்கையோடு இசைந்த சிகிச்சை முறைகளால் சிக்கனமாய் குணப்படுத்திக் கொள்ள முடியும்! ஆனால் பெரும்பாலோர் அறியாமையால் அவசரப்பட்டு, பெரும் தொகை செலவு செய்து இதர மருத்துவ முறைகளை நாடுகிறார்கள். என்றாலும் அவர்களுக்குக் கோரிய பலன் கிட்டுவதில்லை.

குஷிய நாட்டுக் காத்த சிகிச்சை,

இய்விவாத்து நாட்டு மலர்ச் சிகிச்சை,

நெய் தெளி (மகத்துவம் மிக்க மணிக்கற்கள்) மற்றும்

டெலி தெளி துவற்றோடு இத்தாலிய நாட்டு எலக்ட்ரோ ஥ேஜியோசுபதி!

இத்தனை சிகிச்சை முறைகளையும் தமிழ் மற்றும் ஆங்கிலத்தில் அஞ்சல் வழிப் பாடங்கள் பெற்று எவர் வேண்டுமானாலும் பயிலலாம்; தேர்ச்சி பெறலாம்.

ஒவ்வொரு சிகிச்சை முறைக்கும் தமிழில் ரூ.190 ஆங்கிலத்தில் ரூ.240 வெளிநாட்டினருக்கு மூன்று பங்கு கட்டணம் வசூலிக்கப்படும். எளிய கட்டணங்கள், ஆர்வம் உள்ளவர்களுக்கு அரிய வாய்ப்பு விண்ணப்பம் மூலம் ரூ. 10/- மட்டும்.



அற்புத மனிதர் என்று சூரக்கம் சூலசூர் பலனாளர்களானதும் தர்மரக்ஷண என்று காசிவாசி ஸ்ரீ குமாரசாமித் தம்பிரான் வாரணாசி அவர்களாலும் பாஷாட்டுதல் பெற்ற சமூக சேவகர் டாக்டர் லயன் எம்.ஜி.அண்ணாதுரை DMH, PhD(MAR) அவர்களின் நிறுவனம் -

மாற்றுமுறை மருத்துவ மையம் மேற்படி சிகிச்சை முறைகளைப் பலருக்கும் சிக்கனச் செலவில் சுற்பித்து வருகிறது.

உங்கள் உடல் உபாதைகள் மற்றும் குடும்ப பிரச்சனைகளை நீக்க தயால் மூலம் மட்டும் சிகிச்சை பெற கட்டணம் ரூ. 190/- மட்டும் எம்.டி. (அ) டி.டி. அனுப்புக.

மாற்று முறை மருத்துவ மையம்

50, ஜீவன்லால் நகர், திருவொற்றியூர்,

சென்னை - 600 019 Phone : 573 5207 Fax : 044 5730074

தொடர்பு
முகவரி :



இந்த நிறுவன வருமானங்கள் பற்பல தர்ம காசியங்களுக்கான வழங்கப்படுகின்றன. சென்ற ஆண்டு மூன்று புகம்ப நிர்வாக நிதிக்கு ரூ. 2 லட்சம் நிதியைத் தாவித்து மூலம் வழங்கியது குறிப்பிடத்தக்கது.

தேரிடைவாக விண்ணப்பம் சென்னைவில் பெற

ஜீலிங் மேக்னெட்ஸ் & கிரிஸ்டல்ஸ்.

10,கோபாலகிருஷ்ணா துயர் தெரு, இ. நகர், சென்னை - 600 017. போன் : 521 5258

பீட்டா காப்பியை! பல தேரம் பட்டினியில்லவா. மனதில் வைராக்ஷியல் எப்படியும் என் குழந்தைகளை உயர் நிலைக்குக் கொண்டு வருவேன் என்ற நிரைம்.

நீங்கள் பல பெண்மனைப் பார்த்திருக்கலாம். நல்ல சாப்பாடு, துணிமணி இன்ன பிற செளகர்யங்கள் இருக்கும். ஆனாலும் ரொம்ப பவளமடை இருப்பார்கள். அவர்களுக்குத் ஏதாவது ஒரு உடம்பு வந்து பகுத்திக் கொண்டே இருக்கும்.

“எழுந்தாலே தலைய சதத்து”

“ராத்திரியானா தூக்கம் வரலை”

“மண்ணடையே பிளந்தும் போல வலி”

என்று ஏதாவது ஒன்று சொல்வார்கள் அந்த பரிதாபத்திற்குரிய பெண்மணிகள். இதெல்லாம் நாடகம், கயமா வேஷம் போடுகிறார் என்று சொல்ல வரவில்லை. உண்மையில் இது எல்லாமே அவர்களுக்கு இருக்கலாம். வேதனையே அவர்களில் மனதை அரித்துத் தள்ளிக் கொண்டு இருக்கும்.

இவரவரின் ஆதரவிற்கு உணவு இல்லலை வென்றுதான் சொல்ல வேண்டும். திபூட்டிக்ஷியல் உணவு, உடம்பு என்பதெல்லாம் இவர்களைப் பொறுத்தவரை பவிக்காத வார்த்தைகள்தான். எத்தனை டாளிக், மருத்து, மாத்திரை எப்பிட்டாலும் ‘ஏதோ இப்போ கொஞ்சம் தேவலை’ என்ற அணவிர்த்துதான் இருக்கும்.

மனிதனுக்குச் சக்தி அவர் வாழ்வில் இலட்சியத்தில் இருந்துதான் வருகிறது. தூக்கிலாகிதெல் சொன்னதுதான் இப்போது நினைவிற்கு வருகிறது.

“இ எதை வேண்டுமானாலும் செய். என்னை காரியத்திற்கும் இந்த பிரபஞ்சத்தில் விளைவுகள் உண்டு. அப்படி உன் செயலுக்கு விளைவு வரும் போது நீ மகிழ்ச்சியாக ஒத்துக் கொள்கிறாயா, ஏற்றுக் கொள்வாயா என்பதை ஒரு நிமிடம் யோசி. பிறகு எது வேண்டுமானாலும் செய்”

இது உண்மையிலேயே ஒரு மந்திரம் போன்ற வார்த்தைகள். இதை வாழ்க்கையில் எங்கு வேண்டுமானாலும் பொருத்திப் பார்க்கலாம். நம்மால் உடன்பட முடியாத ஒருத்தர், அவர் நமக்குப் பிடிக்காத ஒரு செய்கையைச் செய்கிறார். அப்படி யோய் பிழிட்டுக் கொண்டு வரும் நாம் உடனே அவரின் செய்கையை விமர்சித்து ‘இப்படிச் செய்து தியாயமா, தர்மமா?’ என்று எதும் / என்னட போடுகிறோம். அது அந்த தேரம் சரிதான். அதன் விளைவு என்ன? அவர் விரோதம் அதிகமாகலாம். என்னட பொறிதானாம். அப்படி உணரும்படியான சந்தர்ப்பம் ஏற்படலாம். இந்த விளைவுகளை நம்மால் மகிழ்ச்சியாக ஏற்றுக் கொள்ள முடியுமா? முடியும் எனில் அந்தச் செய்கையைச் செய்வதாம்.

“எதை வேண்டுமானாலும் செய்வதாம், ஆனால் அதன் விளைவை உன்னால் ஏற்றுக்

கொள்ள முடியும் என்பின்ற பட்சத்தில்”

இந்த வலிமை வாய்ந்த உண்மையை உணராமல் எத்தனை தவறுகள், சச்சரவுகள். இதனால் எல்லாம் மனம் பவளமடைகிறது. இவற்றில் எல்லாம் நம்முடைய அற்புதமான சக்தியை ஏராளமாக இழந்து கொண்டு வருகிறோம். தானுக்கு நான் பலவினம் அடைகிறோம். உடலிலே ஏதேனோ விபாதினம். என்ன சாப்பிட்டும் ஒரு பிரயோஜனமும் இல்லை என்ற நிலைக்கு வந்தாலிவிட்டது.

அப்பறம் நம்மால் எப்படி இன்-புட்டும், அடி-புட்டும் சரிபாக இருக்குப்படி. வாழ முடியும். முடியாதுதான். ஒரு மனி. சினிமா முதல் கொண்டு எத்தனையோ பெரிய விஷயங்கள் வரை விளைவைப் பற்றி யோசிக்காமல் செய்கிறோம். ஏன, ஆப்கான் வந்ததில் இருந்து பாக்கிஸ்தான் வரவரட்டம் வரை எல்லாமே அந்த ரகத்தில் சேர்த்துதுறோ?

தமக்கு வாழ்வின் இலட்சியம் என்ன? அப்படி என்றால் எத்தனை வாழ்கிறோம். என்பதன் வேறு மாதிரியான வேகத்தான் இது. ஆனால் இன்னும் நிலையில் எத்தனை பேரிடமிருந்து இறந்து விட்டன. இடைக்கும் என்பதுதான் கேள்வி. சினிமாவிலும், மனி. சரிபவிலும், அக்கம்பக்க ‘இசை’களிலும் நேரத்தைச் செலவுசித்து சக்தியை வினாக்குபவர்கள் எத்தனை பேர்.

சினிமா நடிகரும், பெரும் பணக்காரரும், அரசியல் தலைவர்களும் இன்று பிரபலமானவர்களைக் ஆக்கப்பட்டு விட்டதால் கொண்கை, இலட்சியம், தியாகம் கொண்ட மனிதர்கள் வெளிச்சத்திற்கே வருவதில்லை. ஆனால் அப்படியிட்ட தவசைகளால்தான் தமது புண்ணியபூமி இன்னும் பிழைத்து வருகிறது.

‘நானென்ன செய்யட்டும்?’ விட்டுக்குள் இருக்கும் தூஸ்ட் ஹவுஸ்-வொய்ஸ்’ என சலித்துக் கொள்ளும் திறைப் பேர் இருக்கிறார்கள். இன்று விட்டில் இருப்பதையே மிகவும் சலிப்பான விஷயமாக நினைப்பவர்கள் திறைப் இயல்பு நம்மில் எப்படி மிகவுயர்ந்த தன்மை. விட்டையே மிக அழகிய உயர் நோக்கம் கொண்ட இயல்பாக மாற்றுவது உயர்கள் கைவித்தால் இருக்கிறது.

தொழத்து போரும் யாருமே யோசித்துப் பாருங்கள், நாம் எத்தனை வாழ்கிறோம் என்று. அதுவே உய்க்கை நிரை வைக்கும். உண்மையும், காணதும், மனதையும் திறந்து வைத்துக் கொண்டு உய்க்கைச் சிறிதிரிக்கும் உலகத்தைப் பாருங்கள். நமக்கு சக்தியைக் கொடுக்க எத்தனையோ விஷயங்கள் உள்ளன. ஆரோக்கியமாக, உற்சாகமாக வாழுவதற்கு டாளிக்குகளைக் செயல்படக்கூடியவை. நேருங்கள், உய்க்கை உயர் சக்தி இடைக்கும். உயிரோட்டமூன்றன் வாழ்க்கையை வாழ்க்கை அது உய்க்கை மனதில் இருக்கிறது!

விட்டில் செய்பருத்திச் செடி வைத்திருப்பவர்கள் ஒரு பூவை நினையும் பறித்துத் தின்னலாம். இதனால் உடலில் சோர்வு ஏற்படாமல் தடுக்க முடியும். உடல் உய்க்கை குறைபும். - டா. குமா



பேரவர் மாது டைரி

- 1.2.2002- வேளா தமிழ்வண்ணன் பிறந்த நாள் (1954)
2.2.2002 - தியாக பிரம்ம ஆராதனை, தேவமாதா பரிசுத்தான திருநாள்
3.2.2002 - அறிஞர் அண்ணா நினைவு தினம் (1969)
4.2.2002 - இலங்கை சுதந்திர தினம்
6.2.2002 - எல்லை காத்தி கான் அப்துல் கபார்கான் (1893), முன்னாள் அமெரிக்க அதிபர் ரீகன் (1911) பிறந்த நாள்
8.2.2002 - இந்தியாவில் முதல் மக்கள் தொகை கணக்கெடுப்பு துவக்கம் (1951), எழுத்தாளர் சாவி நினைவு தினம் (2001)

11.2.2002 - தாமஸ் ஆல்வா எடிசன் பிறந்த நாள் (1847)

12.2.2002 - ஆபிரகாம் லிங்கன் பிறந்த நாள் (1809), முன்னாள் தமிழக முதல்வர் பக்தவத்சலம் நினைவு நாள் (1987)

13.2.2002 - கவிக் குயில் சோனேஜினி தேவி பிறந்த நாள் (1879) ஆஷ் வெட்டினாட்டே

14.2.2002 - சுதலர் தினம்

15.2.2002 - ஓ.சி. முத்தையா பிறந்த தினம் (1941)

18.2.2002 - விஞ்ஞானி கலிலியோ (1564), பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர் (1836) பிறந்த நாள்

19.2.2002 - தமிழ்த் தாத்தா உ.வே.சா. (1885) பிறந்த நாள், ரத சப்தமி

20.2.2002 - திருவண்ணாமலை யோகி ராமசுரத்குமார், முதுபெரும் கம்பூனியட் தலைவர் இத்திராஜித் குப்தா ஆகியோர் நினைவு தினம் (2001)

22.2.2002 - ஜார்ஜ் வாஷிங்டன் பிறந்த நாள் (1732), அனைத்து உலகத்தாரிபா காத்தி தினைவு தினம்

23.2.2002 - அரிஜன மக்களை ஆலயப் பிரவேசம் செய்ய வைத்த வைத்தியநாத அய்யர் தினைவு தினம் (1955), பக்ரீத் பண்டிகை

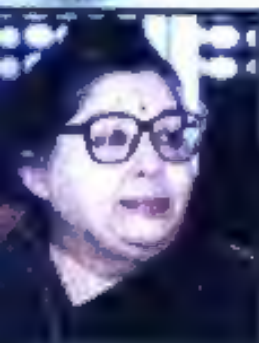
24.2.2002 - மத்திய தீர்வை தினம், செல்வி. ஜெயகலிதா பிறந்த நாள் (1948)

27.2.2002 - பிடி-ஆர். பழனிவேல் ராஜன் பிறந்த நாள், மாசி மகம்

28.2.2002 - தேசிய அறிவியல் தினம்

பிப்ரவரி 29 - முன்னாள் பிரதமர் மொரார்ஜி தேசாய் (1906), பிறந்த நாள் (பிப்ரவரி 29 இத்த ஆண்டு கிடையாது)

- க. ஸ்ரீலட்சுமி, கோவில்பட்டி.





ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை - 63. Tel & Fax: 237 8129.
E-mail: sspeetam@red3.vsnl.net.in, sspeetam@hotmail.com
Please visit our Website at: www.sspeetam.org

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீ! வணக்கம்

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 14 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய் தந்தையற்ற, திக்கற்ற 120 மாணவர்களும் 30 மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழியோடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, சாலை, மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன் உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், கவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த ஸ்திரியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே, தாங்கள் இப்பணியைப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (150 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• இவ்விடம் மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஒரண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஒரண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில் / விவாகாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியை பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு Cheque / DD / MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி
வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

இறைவன் தொண்டில்
கவாமி ஸ்ரீ எய்வாத்தமானந்தர்

பேரின் பட்டியலில் ஆதார பூர்வமாக பாகிஸ்தானிடம் சமர்ப்பித்தது இத்தியர். ஆனால் இதுவரை அவர்கள் தீவிரவாத நடவடிக்கைகளையும் பாகிஸ்தான் மேற்கொள்ளவில்லை.

13. டிசம்பர் 1ம் தேதி பாராளுமன்ற தாக்குதலைத் தொடர்ந்து உலக நாடுகள் மற்றும் இந்திய கோரிக்கையை ஏற்று வக்ஷர்-இ-தொய்பா மற்றும் ஜெயிஷ்-இ-முஹம்மத் தீவிரவாதிகள் சிலரை பாகிஸ்தான் கைது செய்தது முக்கிய தீவிரவாதிகளை இத்தியரவீடம் ஒப்படைக்கும்படி கேட்ட கோரிக்கையை நிராகரித்து வருவதால் எல்லையப் பகுதியில் போர் மூட்டம் ஏற்பட்டுள்ளது. இத்தியர் பாகிஸ்தான்



இடையே ஏற்பட்டிருக்கும் போர் சூழ்நிலை நிறுத்த உலக நாடுகள் மற்றும் இந்திய நாடுகள் பாகிஸ்தானை தீவிரவாதத்திற்கு ஒத்துழைப்பு தரக் கூடாது என்றும் பாகிஸ்தானிலிருக்கும் அப்படிப்பட்ட அமைப்புகள் மற்றும் தீவிர

மனளை 'ஹர்ஷத் மேத்தா' இயரென்று மாறடைப்பால் மரணமடைந்தார். ஆனால் அவர் மீது போடப்பட்ட வழக்குகள் தொடர்த்து நடைபெறும் என்று சி.பி.ஐ. கூறியுள்ளது.

17. "பொடோ" சட்டத்தில் சூவாதிபதி கே.ஆர். நாராயணன் கைகொழுத்திட்டார். பாராளுமன்ற சம்மதத்திற்குப் பிறகு சட்டம் அமுலாகி வருகிறது.

18. இலங்கைத் தமிழர் பகுதியில் 20 ஆண்டுகளாக லிங்கிப்பாட்டிருந்த பிராகுளா தார தடைசைய இலங்கை அரசு தளர்த்தியது.

19. அர்ஜுன்ஸ்டனாவின் இளங்கனவ அதிபர் "அடாஸ புரேராசிகன்" பதவியை ராஜிநாமா செய்தார்.

அங்கே தொடர்ந்து கலவரத்தில் மக்கள் கடுமட்டு வருகின்றனர்.

20. நேபாள தலைநகர் காட்மாண்டுவில் சராக் உச்சி



• 'சர்பென்'

மாநாடு நடைபெற்றது. பொருளாதாரம், வறுமை, நோய், கல்வி, சமுதாயத்திலே உரிமை, விபச்சாரம் என்று எல்லாதரப்பட்ட விவரங்களும் விவாதிக்கப்பட்டன. முக்கியமாக உலகத் தீவிரவாதம் பற்றியும் தீவிரவாதத்திற்கு ஒத்துழைப்பு தரும் நாடுகளைக் கண்டித்தும் மாநாட்டில் பேசப்பட்டது.



• வெற்றி 'ஜோடி'

தான் இரு நாடுகளும் தங்கள் ராணுவ நடவடிக்கைகளை அதிகரித்து வருவதுடன் எல்லையில் ஏவுகணைகளை நிறுத்தி போருக்கு ஆவத்கமாவியுள்ளனர்.

14. இரு நாடுகளுக்கும்



தமிழக கவர்னர்

வாதிக்களை கைது செய்து தடுத்த தண்டனை தரும்படி, விடாமல் கேட்டு நெருக்கி வருகின்றன. இதைப் பற்றி அமெரிக்க அதிபருடன பேச மத்திய அமைச்சர் எஸ்கே அத்வாரா அமெரிக்கா சென்றார்.

15. இந்திய விமானப் படை தளபதியாக தய் முகததைச் சேர்ந்த கிருஷ்ணகவாமி பொறுப்பேற்றார்.

16. பங்கு சந்தை காமழஸ்



• காரிக் ஸ்ரோடு

உங்கள் வீட்டில் இருப்பது எது? மமயல் அறையா அல்லது சூக்ஸ்கேப்

சுமார் ரூ. 55,000 முதல் 1 லட்சம் வரை

CookscapeTM
The Kitchen Gallery

[illegible]

CHENNAI: 92, East Avenue, Mylapore. Ph: 4998095. **BANGALORE:** C-1, Centi Plaza, Infantry Road, Ph: 5373489.
COCHIN: Shreeya's Building, A.C. Road, Ph: 281008 / 281002. **GOA:** Dayanand, Mandolkar Atang, Panjim. Ph: 841377.
BLOUNT: No.2, Marur By Pass Road, Ph: 204473 / 204412. **COMBATOR:** 92, T.V. Swamy Road, N.S. Param. Ph: 98427 10548.
MANGALORE: Mirra Building, Rattibagash. Ph: 432569 / 432669. **HYDERABAD:** Ph: 6543467.

21. அயோத்தியா
லில் ராமர், 'கோவில்' கட்டுவதற்கு கர சேவகர்கள் அணி திரண்டு வர வேண்டும் என்று விஸுவ நிற்பது பரிஷத் அழைப்பு விடுத்திருக்கிறது.



இந்தியாவின் சங்கட மரண சூழ்நிலையை தான் புரிந்து கொண்டிருப்பதாகவும் இந்தியா யு.என். அளமப்பில் நிரந்தர உறுப்பினராகப்பட்டு வேண்டும் என்றும் கேட்டுக் கொண்டார்.

22. பெண்களிடம்

முறைகேடாக நடந்து கொண்ட கேரள மாநில சுவாசார மத்திரி கார்த்திகேயம் மற்றும் மின்சக்தி துறை அமைச்சர் கடவுர் சிவதாகம் ஆகியோருக்கு மின்கள் கமிஷன் நோட்டீஸ் அனுப்பியது.

23. உலக அதிசயங்களுள் ஒன்றான தாஜ்மஹால் நகர்க்குப் போவதாக வக்ஷா-இதொப்பா மிரட்டல் விடுத்

• 'பின்லேட்' குழுதாமி

தாடுகள் ஆவறுடன் காத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

+ இங்கிலாந்து பிரதம மத்திரி டோனிப்ளேர் தன் மனைவியுடன் பல நாடு சுற்றுப் பயணமாக இத்தியா வந்திருந்தார். ஜனாதிபதி பிரதம மத்திரி உட்பட முக்கிய மத்திய அமைச்சர்கள் மற்றும் எதிர்க்கட்சி தலைவர் சோலி

வரலீடமும் பேச்சு வார்த்தை நடந்தனர். இத்திய பாகிஸ்தான் எல்லை வில ஏதப்படிகுக்கும் போர் சூழல் தடுக்கப்பட பாகிஸ்தான் உடனடி நடவடிக்கை

+ நெபான் தலை நகர் காட்டுமாண்டுலில் பிவது சார்ச் மாதாடு நடைபிழந்து. உலக சமாதா ஸ்திதிற்காக வேத மத்திரங்கள் முழுங்க இலங்கை அதிபர் சத்திரிகா குமாரதுங்கா துவக்கி வைத்தார். சார்ச் அளமப்பின் தலைமையை நெபான் பிரதமர் ஏற்றுக் கொண்டார். பாகிஸ்தான் அதிபர் முஷாரஃப் தன் உரையை முடித்தவுடன் இத்தியப் பிரதமர் வாஜ்பாயிடம் வந்து கை குலுக்கினார்.

+ ஆந்திர பிரதேஷ் முன்னாள் முதலி போஸ் அலிகாரி திரு. பிளஸ் ராம்கோன் ரால் தமிழ்நாட்டின் புதிய கவர்னராக பொறுப்பேற்றார்.

+ பிளோரிடா தரத்தின் டெம்பாவில் "சார்கன்-பிஷப்" என்ற 15 வயதுச் சிறுவன் உலகத் தீவிரவாதி ஸ்லாமா பின்லேடனை ஆதரித்து அவருடைய இப்போதைய நிலைக்கு இரங்கி தன் எதிர்ப்பைக் காட்ட தான் கற்றுக் கொண்டிருந்த சிறிய சென்னா விமானத்தை அலுவலகம் நன் நிறைந்த பெரிய கட்டிடத்தில்

மோதியதில் அந்தச் சிறுவன் 10ட்டும் இறந்து போனான்.

+ ஏ.டி.பி. டென்ளில் இரட்டையர் ஆட்ட இறுதிப் போட்டியில் செக்கோஸ்லோவேக்கியா வீரர்களை தோற்கடித்து



தனர். நாட்டின் முக்கியமான சின்னங்களை பாதுகாக்க ராஜ்யமளும் மாநில போலீஸும் பாதுகாப்பு நடவடிக்கையை அதிகரித்து வருகிறார்கள்.

24. எல்லைப் போர் சூழலால் டி.எஸ்யில் நடக்கவிருக்கும் குடிபயக தின விழா திகழ்ச்சிகளின் நேரம் குறைக்கப்பட்டது.

25. இத்தியா பாகிஸ்தான் இடையே அத்தனை போக்குவரத்தும் நிறுத்தப்பட்டுள்ளது. பாகிஸ்தான் அதிபரின் நடவடிக்கையை எதிர்பார்த்து இத்தியா மற்றும் உலக

எடுக்க வேண்டும் என்று கூறினார். பாகிஸ்தான் தங்கள் நாட்டிலிருந்து செயல்பட்டு வரும் ஐந்து பயங்கர தீவிரவாத அமைப்பின் மீது கடும் நடவடிக்கை எடுத்து எல்லை தீவிரவாதத்தை முற்றிலும் தடைசெய்தால் காஷ்மீர் பிரச்சனைக்கு தீர்த்தர சமாதான சீர்வு கிடைக்கும் என்றார்.



• சிறித்த நகரம்

• ஸ்ரீரத்த மேதக

பில் ராட்

மருத்துவமனை

வயிற்று சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நோய்களுக்கும்
ஒர் முழுமையான தீர்வு.

அல்ட்ராசானிக்
முறையுடன்
லேப்ராஸ் கோப்பி
சிகிச்சை

மூல நோய்க்கு
அறுவை
இல்லா



Rx
சிறப்பு சிகிச்சைகள்:

- ☐ அல்சர்
 - ☐ அபண்டிஸைடிஸ்
 - ☐ கர்ப்பப்பை நோய்
 - ☐ பித்தப்பை கற்கள்
 - ☐ குடல் இறக்கம் (Hemia)
 - ☐ ஓவரியில் கட்டி எடுத்தல்
 - ☐ குடும்பக் கட்டுப்பாடு
- சிகிச்சை

- ★ லேசர் சிகிச்சை,
 - ★ கிரையோ சிகிச்சை
- மற்றும் கதிர்வீச்சு சிகிச்சை
சிறப்பு அம்சங்கள்

- ☐ ரத்த இழப்பு இல்லை
- ☐ தழுப்பு ஏற்படாது
- ☐ உடனே பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்



BILLROTH HOSPITAL
24 HOURS SERVICE

43, லட்சுமி திரையரங்க அலை, சென்னை நகர்.
சென்னை-600030. போன் : 6440020 / 6441777.



களைச் சேர்த்த இயர்களுக்கும் ஒரே ஒற்றுமை இயர்கள் கருவுற்றிருந்தபோது அமெரிக்கக் கட்டிடங்கள் மீது அஸ்கொய்தா தீவிரவாதிகள் நடத்திய விமானத் தாக்குதலில் ஒரே நாளில் (செப்டெம்பர் 11) இயர்களுடைய கணினிகள் கொல்லப்பட்டதாகக் கண்பது தான் பிரபல பத்திரிகை திருபா டயஸே சரீயா (இரஷ்யாவது வர்ஸாஸ்கில் நடுவில் இருப்பவா) இவர்களைத் தேடிப் பிடித்து, ஒன்று சேர்த்து, எதிர் காலத் தைத் துளிக்கூறுடனா எதிரெனப்போய் பாப்பதற்கு அமைப்பாளமாக சற்றே புனர் முயலவியுங்கள் என்று கூறி இந்த அட்டோவ் மூலகபாட்டாளர்க் 'கிரி'க்கி

ஸெயிபீட்டார். அச்சேரக தினத்துக்கு இதுவும் ஒரு பிரந்த திணைவுச் சிவனமாக இடக்கும்.

— அ. வண்முகசுத்தரம்

தீயங்கள் எக்கருமுற்றதைகளுடன் மலிமுச்சி பொங்க அமர்ந்திருக்கும் இயர்களுடைய புள்ளையின் பின்னால நெருங்க உருக்கிய சோகம் மனதத்திருக்கிறது. வெவ்வேறு குடும்பப்

இந்தியப் புகழ் கிளாண்டர் பயஸ் மதறம் மசோஷ் பூபதி ஜோடி டென்ஸிஸ் மருடதனைக் காப்பதறினா.

+ முன்வாள் மகாராஷ்டிர முதன் மந்திரி திரு. ஷரத்பலாசினி 81 வது பிறந்த நாளிக்கு வர கிரேஸ் என்...வுள்ள 'சி' ஸ்பெஷலமந்த பேரிய கேக்ளை மும்ஸபயில் தாராசித்து பிறந்த தாயை கொண்டாடினாரர்களாம் தன்வலகுடன் மக்களும் அசந்து போய் கேக்கை வேடிக்கை பார்க்க வந்தனராம்.

+ பாஸிஷ்ட டீக்கா அமிர்காஷ தலைமை யில் "வகாஸ XI" குழுவித்தும் இத்திய கிரிக்கெட் காப்டன் சௌரய் கங்குலி தன்வலமயில் "மிரிட்டாவிரா XI" குழுவித்தும் இளங்கோ மும்ஸபயில் பிரபோலஸ் ஸ்பெட்டி யததில் நடந்த கிரிக்கெட் போட்டியில் "வகாஸ XI" குழு வெற்றி பெற்றது

+ "எரிய புரோகோஷிச" என்ற ஹாலிவுட் படத்திற்காக ஆங்கா விருது பெற்ற 31 வயது "ஜிஸியா ராபர்ட்"தான் "ஹாலிவுட்" ரிஸிங் உலகின் ராணியாக மருடம் குடபா பெற்றா. திறமைமாயதத புகழ்பெற்ற 300 பெண்களில் இவளே முதல் இடத்தில் தோர்நெடுததிற்கு விருது ஹாலிவுட் சிலியா உலகம்.

தொகுப்பு சியாமளா கவாபிநாதன்

புதிய பணம்

ஒரே ஐரோ ஐரோப்பா. ஐரோப்பாவில் நாணயம் புதிதப்பா... கிட்டத்தட்ட இப்படித்தான் பாடுகிறார்கள்

ஜோர்ப்பியர்களும், அனைத சார்த்த பணவி ரண்டு தாட்டுக்காரர்களும் காரணம் இந்த ஐஸ்லா 1, 2012 முதல் புதிய கரையியான 'புரோ' புழக்கத்தில் வந்துள்ளது.

ஆஸ்டிரியா, பெஸ்தியம், கிபெலவாந்து, கிபரான்ஸ், ஜொரானி, கிரீஸ், அடர்லாந்து, இதராளி, கக்செம்பர்க், நெதர்லாந்து, போர்ச்சு கல் மற்றும் ஸ்பெயின். இத்தப் பன்னிரண்டு நாடுகள் 'புரோ கோன்' என்று அழைக்கப்படு கின்றன (பிரிட்டன், டென்மார்க் மற்றும் ஸ்வீடன் மூன்றும் தரையததிற்கு பூட்ராவிற்கு மாறாமல் இருந்தாலும், விரைவில் அவ்வயும் இளையபும்) இவற்றிற்கு ஒரே நாணயம் 'புரோ' மார்ச் 1, 2012 முதல் பூரோ தாள் சட்ட புர்வமாக செலுப்பப்படும் நாணயம். இருந்த போதும் பழைய நோட்டு, சிவ்வளைகளை வைத திருப்பலாகன அமை ஐஸ்லா 1, 2012 வரை (தேதியில் வகுத்துததைக் காணிக்கவும்) மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

— ஆர். கந்தரவல்லி

19 சம்பா 21ம் நேதி பெதல்வறையிலுள்ள செயிண்ட் காதரின் சர்ச்சில் நடந்த கிறிஸ்து கஸ் நடு இரவு மாணில் இஸ்ரேல் ராஜ்யவம் ததிகக் காரணத்தரய பாலஸ்தீனிய தலைவர் "யாகா அராபத்" கலந்து கொள்ள முடிவாமல் போனதைக் கண்டித்து பல நாடுகள் வருத்தம் தெரிவித்தன அவர் எப்போதும் அமரத்திற்கு கும் இருக்கையில் கருப்பு, வெள்ளை கோடு போட்ட துளியால் முடி வைத்து தங்கள் கண்டாதத்தை தெரிவித்ததாக இஸ்ரேல் பத்திரிகை கள் கூறுகின்றன.

• சியாமளா கவாபிநாதன்

சி.ஸ். நீரஜா சங்கர், சென்னை.
ஆவின் பால் அல்லது வேறு எந்த பால் ஆனாலும் காய்ச்சா மல் குடிக்கலாமா? என் மகன் 'ரோஸ் மில்க்' செய்யும் போது அப்படியே பரிந்துவிடுத்து பால் ஊற்றிச் குடிக்க வேண்டும் என்கிறான்.

பதில் அளபுச் சகோதரி, நாம் கவரில் வாங்கும் பால் 'பேஸ்ட் ஸ்டாபைட் மில்க்' என இருந்தால் அதை காய்ச்சாமல் உட்கொடுப்பதே தவிர, தவறானது.

'Pasterization' பற்றி அனை வரும் தெரிந்து கொள் வது தவறு. பால் போன்ற உட்கொடு கிடுமி உள் வாங்கும் துவை உளை திரவங்களை அதிகப்பத சூடு செய்து அதை உட்கொடுக்க குளி ரம் செய்து வைப்பதே Pasterization அப்படிச் செய்யும் போது வேண்டாத கிருமிகள் அழிக்கப்படுகின்றன. அதனால் தாங்கள் கவரில் வாங்கும் எல்லா பாலும் அப்படிச் செய்யப்படு

சமையலறைச்



சந்தேகங்கள்!

மிஸஸ். அதுவே பிபிரெஷ்ஷாக தேரடி யாக வாங்கும் பாலைக் காய்ச்சாமல் குடிக்க வேண்டாம். பாக்கெட்டில் போன்ற கிருமிக் தொற்றுக்கள் இருக்கலாம். மேலும் 'மில்க் ஷேக்' மற்றும் ரோஸ் மில்க் போன்றவற்றிற்கு இதைப் போல தேரடியாக நீள் கொண்டு கவரில் இருந்து எடுத்து உட்கொடுக்க செய்து கொடுக்கும் போது தவறாக நுரைத்து வந்து குசி தவறாக இருக்கும்.

நெதர் என்று தெரிவாததால் பாதகமான பார்த்தும் பிறகு உபயோகப்படுத்தவும்.

எஸ்.ஆர். சிவசுமீ, திருவாரூர்.
காய்கறிகளைப் பொடியாக நறுக்கினால் சிலர் வைட்டமின்சுகள் குறைத்து விடும் என்கிறார்கள். சிலரோ வேளும் தேரம் குறைவு வதக்குவதிலேயே பாதி வெந்து விடும் என்கிறார்கள். காய்கறிகளை

பதில்கள் :
எஸ்.
மல்லிகா
பத்ரிநாத்

எப்படி துருக்குவது என்பதைத் தெரியப் படுத்தவும், சூக்கரில் வைத்தால் வைட்டமின் ஏ, பி அழிந்து விடும் என்றும் 10 நிமிடத்திற்குள் சூக்கரில் விசில் வத்தால் அழியாது என்றும் கூறுகிறார்கள். வைட்டமின் சத்துடன் சாப்பிட எப்படிச் சமைப்பது?

இதைப் போன்ற வேறு கேள்விகளுக்கு இதே பகுதியில் முன்பே பதிலளித்துள்ளேன். ஆனாலும் மறுபடியும் கூறுவதில் தவறொன்றுமில்லை. சத்துக்களைப் பற்றியும் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றியும் முன்பு இருந்ததை விட இப்போது நல்ல விழிப்புணர்வு மக்களிடம் வந்துள்ளது குறித்து மிக சந்தோஷம். வைட்டமின் சத்துக்களைப் பொறுத்தவரை தாய்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது.

வைட்டமின்களை இரு வகையாகப் பிரித்திருக்கின்றனர். தண்ணீரில் கரையும் வைட்டமின்கள் - வைட்டமின் 'பி' காம்ஸெக்ஸ் மற்றும் 'சி'.

கொழுப்பில் கரையும் வைட்டமின்கள் - 'ஏ', 'டி', 'இ' மற்றும் 'கே' (A,D,E,K)

இதில் தண்ணீரில் கரையும் வைட்டமின் களை 'பி' காம்ஸெக்ஸ் மற்றும் 'சி' வைட்டமின்கள் அதிகம் சூடுசெய்யும் போது (தண்ணீரில் இருக்கும் போது) அழிக்கப்படுகிறது. அதனால்தான் 'சாஸட்' போன்றவை களை சாப்பிட வேண்டும் என்று கூறுவது.

வேகவைப்பது என்று வரும் போது அதிக கனமாக தோலை எடுத்தால் அதிலேயே பாதி வைட்டமின்கள் போய்விடும். ஏனெனில் பலவிதமான வைட்டமின் மற்றும் மினரல் சத்துக்கள் காய், கனிகளின் மேல் தோலுக்கு அருகில் அதிகம் உள்ளது. அடுத்தது மிகப் பொடியாக அரியும் போது காற்றுக்கு அதிக அளவு 'எக்ஸ்போஸ்' செய்யப்படுகிறது. அதனால் 'ஆக்ஸிடைஷன்' மூலம் ஓரளவு மாற்றப்படுவதால் அதிகவும்

ஓரளவு சத்துக்கள் குறைவாகவும். அதனாலேயே அரிந்த உடனேயே சமைக்க வேண்டும் என்று கூறுவது. முன்பே அரிந்து அதிக நேரம் வெளிவிடேயே வைக்க வேண்டாம் என்று கூறுவர். காய்கறிகளை அதிகம் தண்ணீரில் வேகவைத்துக் கொட்டுவதை விட வதக்குவது ஓரளவிற்கு நல்லதே.

பிரஷர் சூக்கரில் சமைக்கும் போது மிகக் குறைவான நேரத்தில் அதிகத் தண்ணீர் இல்லாமல் சமைக்கப்படுவதால் ஓரளவு பாதுகாக்கப்படும். எது எப்படியிருந்தாலும் பொரியல், குழம்பு போன்றவற்றிற்கு சமைத்துதான் செய்ய இயலும். தினமும் ஏறாது ஒரு 'சாஸட்' சாப்பிடுவதையும், 'சூப்' சாப்பிடுவதையும் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளவும். 'சாஸட்' ஆக சாப்பிடும் போது எலுமிச்சை துள்ள அல்லது துளிர் போன்றவை சேர்க்கப்படுவதாலும் பச்சையாகவே சாப்பிடுவதாலும் ஓரளவு வைட்டமின் சத்துக்களைப் பெற இயலும்.

கேரட், பீட்டூன், உருளைக்கிழங்கு, பீன்ஸ் இவை போன்ற பலவற்றை தோலெடுக்காமல் முழுதாக பிரஷர் சூக்கரில் வேகவைத்தால் பிறகு அரிவதும் சலபம். சத்துக்களையும் ஓரளவு காக்கலாம். செய்து பாருங்கள். காய்கறிகளை நன்றாகக் கழுவிய பின் அரிவதும் முக்கியம். பலரைப் பார்த்திருக்கிறேன் அரிந்த பிறகு தண்ணீரில் கழுவுவார்கள். அப்படிச் செய்தாலும் சத்துக்கள் குறைந்து விடும்.

கொழுப்பில் கரையும் வைட்டமின்கள் அவ்வளவு சிக்கிரம் இதைப் போல அழிவதில்லை.

திருமதி. வெக்டேரி ஸந்தானம், ஸ்ரீரங்கம்.
நான் எந்த பீட்லை அல்லது புளிக் கூட்டு செய்தாலும், சோயா உருண்டைகளை அலசிப் போட்டுச் செய்வேன். அவ்வாறு அலசிப் போட்டுச் செய்யலாமா அல்

மோர்க் குழம்பு தோசை

அன்றாடம் அரைத்தமானை, பச்சை மாவு தோசை வார்க்க நேரும் போது அதில் புவித்த மோரை ஊற்றிக் கலந்து தோசை வார்ப்பேன். ஒருநாள் மதியம் கலத்த மோர்க் குழம்பை ஊற்றிக் கலந்து தோசை வார்த்தேன். பச்சை மாவு தோசை போலவே தெரியவில்லை. புதிய கனவையுடன் தோசை சூப்பராக இருந்தது.

- வி. விஜயலட்சுமி.



பெரும்!

புறநாடு சென்று

அதிகாரி, ஆணைப் போடப் பிழைக்கிறாரா?

மொத்த செலவு ரூ. 355/- தான். அந்தச் செலவுகள் மூன்று பணாளிகளின் மூலம் பணியாற்றியது. 9.3.81 முதல் 1.1.82 வரையில் பணியாற்றியது. இப்போது இப்பணியை நிறுத்திவிட்டிருக்கிறார்கள். இப்போது இப்பணியை நிறுத்திவிட்டிருக்கிறார்கள்.

நான் தீப்பயிற்சியில் சேர என்ன செய்ய வேண்டும்?

மொம்பலியிலே ஒரு டோஸ்ட் கார்டை எடுங்கள். உங்களுக்கு பெயர் மற்றும் ஸ்டாலினியன் தெளிவாகக் குறிப்பிட்டுங்கள். “நான் விவோகானந்தா இன்ஸ்டிடியூட்டின் ஸ்போக்சன் இன்விலிங் கோவிலில் சேர விரும்புகிறேன். கோஸ்பாடங்களை V.P.P. மூலம் அனுப்பங்கள். தபால்வாரிடம் ரூ.385/- செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்” என்று எழுதுங்கள். (பொதுக் கார்டை விவோகானந்தா இன்ஸ்டிடியூட்டில், P.C., மேட்டி ரோடு, திருச்சி, சென்னை-600013) என்று மொம்பலியை விட்டு அனுப்பங்கள்.

பாடங்கள் உட்கொது வீழ் தேடி வந்துவிடும். பாடங்களுடன் 431 பக்கங்கள் கொண்ட இங்கிலிஷ்-தமிழ் டிக்ஷனரி ரியல் இயலவையாகப் பெறுவதில் பாடங்களை கலமமாக பிராக்டிஸ் செய்யுங்கள். இங்கிலிஷில் சுரமூலாகப் பேச ஆரம்பிப்பார்கள்.

1000

[illegible]

இட்லிகளில் பல வகை காஞ்சிபுரம் இட்லி, தலா இட்லி, சாம்பார் இட்லி, குங்குது இட்லி என்று. அதில் ஒன்று “தமிழ் இட்லி”. முதலில் புளிப்பே இல்லாத தமிழ். இது, பச்சை மிளகாய், தேய்க்காய், ஒரு கப் உப்பு எண்ணெய், உப்பு, மீன், அளவற்ற தமிழ் கலக்கவும். பிறகு கடிகை குங்குது இட்லி செய்து அதில் போட்டு. பிறகு கேரட் லுஞ்சிப் போட்டு, கொத்துமசுன் இரண்டையும் அதன் மேல் அலங்காரம் செய்து கடுகு கொட்டவும் குப்பர் தமிழ் இட்லி. குங்குதுதான் முதல் வகையானல் வரை வீதும்பீச் உப்பிடுவார்கள்.



- சீதா பூதர்.

புது எண்ணெயில் வறுத்துச் செய்யலாமா? மேலும் சோயாவோடு புளி சேர்க்கக் கூடாது என்று சொல்கிறார்கள். புளி சேர்த்தால் உடம்பிற்குக் கெடுதலா? சோயா பாண்டை வேறு கார வகைகளுக்கு எப்படிப் பயன்படுத்தலாம்?

பீட்டை, புளிக்கூட்டு போன்றவை களுக்குக் காய்கறிகளோடு சோயா உருண்டைகளை நூரானமாகச் சேர்த்துச் செய்யலாம். எண்ணெயில் வறுத்துச் செய்ய வேண்டிய அளவியலில்லை. மிகச் சூடான தண்ணீரில் போட்டு ஓரே நேரத்தில் கழித்துத் தண்ணீரை வடித்து விட்டு நன்றாகப் பிழிந்து விட்டுப் பிறகு கொதிக்கும் குழம்பில் சேர்க்கலாம். சோயா வாசனை பிடிக்காதவர்கள் இருந்தால் இருமுறை இதே போல அலசி எடுத்துச் செய்யவும்.

சோயாவின் புளி சேர்ப்பதால் தவறொன்றுமில்லை. புளியில் இரும்புச் சத்தும் உள்ளது. இதனால் கெடுதி எதுவும் இல்லை. இன்னமும் பார்த்தால் புளிக் குழம்பு போன்ற வற்றிற்கு பருப்பு சேர்க்காமல் செய்கிறோமல்லவா! அதைப் போல பருப்பு இல்லாமல் செய்யும் குழம்பு செய்வும் போது நமது உடலிற்கு புரதச்சத்து சேர்வது குறைகிறது. அதனால் அதைப் போன்ற குழம்பு வகைகளுக்குக் காய்கறி அல்லது வற்றல் போன்றவைகளோடு சோயா உருண்டைகளையும் சேர்க்கும் போது நமக்கு புரதச் சத்தும் கிடைக்கிறது.

சோயா உருண்டைகள் மற்றும் அதிலேயே மிகப் பொடியாகக் கிடைக்கும் சோயாவை பொரியல், கடிகை, பிரியாணி, வட இந்நிய, தென இந்நிய மசாலாக்கள் இவற்றிற்குக் காய்களோடு கலந்து செய்யலாம். தாளியாகவும் வெங்காயம், தக்காளி சேர்த்து செய்யும் வகைகளோடு செய்தால் குங்குது இடுக்கும்.

பேஸ்டி, டிரைபதி, திருச்சி.

“மார்க்கிரீன்” என்பது என்ன? அதை வெண்ணெய்க்கு பதிலாக கேக், பிஸ்கெட் போன்றவைகளுக்கு உபயோகிக்கலாமா? அல்லது வெண்ணெய், மார்க்கிரீன் இரண்டும் சமமாகக் கலந்து உபயோகிக்கலாமா? சமை தன்றாக இருக்குமா? செய்யும் பொருள் தன்றாக வருமா? கெடுதல் எதுவும் இருக்குமா?

மார்க்கிரீன் என்பது வளம்பதிலையப் போன்றதுதான். ‘Hydrogenated Vegetable Fat’ பண்பித்தான எண்ணெய்களின் கலவை. அது திடமான பக்குவத்தில் இருப்பதற்காக ‘கெடரேஜெனேட்’ செய்யப்படுகிறது. கேக், மற்றும் பிஸ்கெட்டுகளில் வெண்ணெயோடு சமமாகக் கலந்து உபயோகப்படுத்தலாம். பிஸ்கெட்டுகளில் மார்க்கிரீன் மட்டுமே வெண்ணெய்க்குப் பதிலு உபயோகப்படுத்தி ஏமா செய்யலாம்.

தீயக் பேக்கரி கடைகளில் வாங்கும் பிஸ்கெட்டுகளில் இந்த மார்க்கிரீன் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது என்பது மாறாது. செய்யும் பொருள் தன்றாகவே வரும். வெண்ணெய், தேய், வளம்பதி இவைகளில் உள்ளபடியே தான் கொழுப்புச்சத்து மார்க்கிரீனிலும் உள்ளது.

ஜே. சங்கீதா, சென்னை - 83.

தீயக் கற்றுக் கொடுத்தபடி “தான்” போன்ற சில ஐட்டங்கள் தயாரிக்கிறேன். மிகவும் சுவையாகவே வருகிறது. ஆனால் ஒரு சத்தேயம். சமையல் சோடா, பேஸிப் பவுடர், கபட் இவைகளைச் சேர்ப்பதால் உடலுக்குக் கெடுதி வருமா? நோட்டலுக்குச் சேர்ந்தால் ஒரே ஒரு “தான்” சாப்பிடும் குழந்தைகள் - விடென்றாய் 2-3 கட சாப்பிடுகிறார்களே! அதனால் ஏதாவது கெடுதலா?

குடும்பத்தின் ஆரோக்கியத்தை சிறப்பாகப் பாதுகாக்கும் முதல் டிஷ்வாஷ் பார்.



பாக்டோகாட்டு
அடங்கிய ஒரே
ஆன்ட்டி பாக்டீரியல்
டிஷ்வாஷ் பார்
“எக்ஸோ”

கூடுதல் சுகாதாரம், கூடுதல் பளபளப்பு

**நீங்கள் தற்போது சிலைக்கும் டிஷ்வாஷ் பார்வை அளவு
பெரிசெய்யப்படுகிறதா?**

- இவைகளில் பாக்டீரியாக்களை எந்நளம் ஒல்கிவருவதில்
ஏதாவது இடையடைப்பதா அறியுமா?
- உங்கள் கையில் சொர்ணெட்டாகவும் வறட்சியாகவும் நீங்கள்
உளராமையா?
- இவைகளை தொடர்ந்து பயன்படுத்துவதால் உங்கள் கைகள்
சொர்ணெட்டாகவும் வறட்சியாகவும் ஆகிவிடுகின்றன
என்பதை நீங்கள் உளராமையா?
- உங்கள் தலையில் எதி வலியோ, நீங்கள் உளராமையா?
- மண் போன்ற இவைகளில் உடை சிதிலிடு ஏதாவது போன்ற
குருமையானவ உங்கள் பாத்திரங்களில் நீங்கள் ஏதேனும்
வைத்து வைப்பதில்லையா?
- நீங்கள் மேலும் அதிக மேல் பயன்படுத்த வேண்டி வருகிறதா
அல்லவா?

உங்களை துடைப்பதற்காகவும் டிஷ்வாஷ் பாரை சிறப்பாகவும்:

- எவ்வளவு சாதாரண டிஷ்வாஷ் பாரைவிட கூடுதலாக
அளவுத் துடைக்காத பாத்திரங்களில் கந்தம்
மேலும் அகியுமெனவும் அறியுமா?
- எவ்வளவு பயன்படுத்துவதா நீங்கள் அறிவதோ சிறப்பாக
மேலும் டிஷ்வாஷ் பாரை பாத்திரங்களை மேல் தலையில்
வைத்துவைத்து உ. பாக்டீரியாக்களை
- எவ்வளவு இடைவெளியாகவோ
- எவ்வளவு உங்கள் கைகளை ஏதாவதாவது பாதுகாக்கிறது
மேலும் உங்கள் கைகளை மேலும்
- எவ்வளவு மேல் சிதிலிடு பளபளப்பு மேலும் ஒரே ஒரு
சாதாரண டிஷ்வாஷ் பாரை நீங்கள் ஏதாவதாவது பாத்திரங்களை
கந்தம் மேலும் அளவுத் துடைக்காத பாத்திரங்களை
கந்தம் மேலும் இடைவெளியாகவோ பாத்திரங்களை
உ. தலையில் வைத்துவைத்து உ. தலையில் இடைவெளியாகவோ
மேலும் பாத்திரங்களை உ. தலையில் இடைவெளியாகவோ



எக்ஸோ
ஆன்ட்டிபாக்டீரியல்
டிஷ்வாஷ் பார்



A product of Jyothy Laboratories Ltd.

சமையல் சேராடா, பேசிங் பவுடர் போன்றவைகளை இட்லி மாவு, தோசை மாவு அல்லது காய்கறிகள் வேகவைக்கும் போது சேர்த்தால் 'பி' காம்ஸென்ஸ் எஸ்டட் மிள்கன் அபிவிருத்ய போரும் என்பது உண்மை. ஆனால் பிரட், தூள், குஸ்சா, பிஸ்ஸா போன்ற வகைகளில் எமதா மாவுதான் அடிப்படையாக உள்ளது. அந்த எமதா மாவில் எட்டாச்சைத் தவிர வேறெதுவுமில்லை. மேலும் இதைப் போன்ற வகைகள் தயாரிக்க இலவகஸெல்லாம் சேர்க்காமல் செய்ய இயலாது. அதனால் கெடுதி ஏதுமில்லை. கேக் முதல் பிஸ்கெட் வரை 'பேக்' செய்யும் பல வகைகளில் பேசிங் பவுடர் சேர்க்காமல் செய்ய இயலாது. இதனால் எந்தக் கெடுதியும் வராது. எந்தச் சத்துக்களும் அபியாது.

மேலும் தாங்கள் கூறியது போல தேனாட்டல் என்றால் ஒன்றுக்கும் மேல் சாப்பிட இயலாது. அதற்காகச் செய்யும் 'சைட் டிஷ்' களில் அதிகமாக வெண்ணெய், கரீம், முந்திரி விழுது போன்றவைகள் இருப்பதால் வயிறு நிறைந்து விடும். விட்டில் செய்யும் போது கஸையாக இருந்தால் விரும்பிச் சாப்பிடுவது எதுக்கம்தானே.

25 வயது வரை நன்றாகச் சாப்பிடலாம். வயது ஏற ஏற உடலுழைப்பு குறையக் குறைய அதிகம் வெயிட் போட்டவர்கள் குறைத்துச் சாப்பிடுவது நலம். இன்னமும் அதிகமாகக் காய்கறிகள், பழங்கள் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உடலுக்கு நல்லது.

கே. முத்துலகஷ்மி, ஸ்டம்போனம்.

குலாப்தாழான் மிஸ்டர் பாக்கெட். வாய்க்கி பல வகுடங்களாக உபயோகித்து வரு

கிறேன். தன்றாக வரும். ஆனால் இவ் வகுட தீபாவளிக்கு வாய்க்கி குலாப்தாழான் செய்தேன். ஒவ்வொரு குலாப்தாழானிலும் தடுவில தெல்லிக்காயின் தடுவில இருக்கும் கொட்டை போல கெட்டியாக உருண்டையாக இருந்தது. ஆனால் மேல்புறம் தீராவில் ஊறி தன்றாக இருந்தது. இது எதனால் இப்படி ஆனது? இனி இப்படி ஆகாமல் இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

குலாப்தாழான் செய்கையில் பொதுவாக நமக்கு எத்த கம்பெனி புராடக்ட் பிடிக்குமோ அந்தபேதான் மறுபடியும் வாய்க்குவது பவரின் புழக்கம். தாங்கள் முதலில் வாய்க்கி வது அதே போல அந்தக் கம்பெனியா அல்லது கொஞ்சம் பெயர் வித்தியாசத்துடன் பார்க்க அதே மாதிரி பாக்கெட்டில் ஏற்படலையாகும் டீப்னிகெட் மிஸ்டா என்று கவனிக்கவும்.

பிசையும் போது வீரல் துளிகளால் கலக்கவும் அதிக அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டாம். சப்பாத்தி மாவு போல அடித்துப் பிசையக் கூடாது. உருட்டும் போது உடையவும் கூடாது. பதமாகப் பிசையவும். இலேசாக மேலே தட்டி. பொரித்தால் பொரிக்கும் போது திரும்பிக் கொள்ளாமல் இருக்கும் குறைந்த தண்ணீர் எவத்து நல்ல டார்க் நிறம் வரும் வரை பொரிக்கவும்.

பொரித்தவுடனேயே ரெடியாக இருக்கும் இனம் சூடான சர்க்கரைப் பாவில் போடவும். சரியான அளவு பாகு இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் தன்றாக வையும். பாகு குறைவான இருந்தாலும் தூழான் தன்றாக இருக்காது. பாக்கெட்டில் கூறியுள்ளபடி சர்க்கரைப் பாகு வைக்கவும்.

சப்பாத்தி சிப்பரை

கடையில் எண்ணெய் 1½ டேபிள் ஸ்பூனும், 1½ டீஸ்பூன் மூலம் அல்லது டால்டாவும் சேர்த்துக் காய்ந்ததும், நீளவாக்கில் துரித்த வெங்காயம் இரண்டு போட்டு வதக்கவும். பின்பு, 11 தக்காளியை அரைத்த விழுதினை சேர்க்கவும். அதில் உப்பு, நிகையத் தூள், மஞ்சள் தூள், 1 டீஸ்பூன் தனியாத் தூள் சேர்த்து, தன்றாகக் கண்டியவுடன், சிறியதாக துண்டுகள் செய்த சப்பாத்தி நான்கினை சேர்த்துக் கிளறவும். பின்பு கொத்துமல்லிஓலைப் பொடியாக நறுக்கி தூவி, சூடாகப் பரிமாறவும்.



- என். கீதாலட்சுமி.

குடிவறா,

நீள்கு வயது 'மொட்டு' முதல் அறுபது வயது 'ஜூனாட்டி' வரை இன்று ஆன்மீகமனையுமா ஆட்டில் படைகள் வரும் ஒரு மாயவலை 'விடுவது'.

ஒரு ரூபாய் கொடுத்து நிதிய 'மொட்டு' பங்கெட மாஸ்கிவாஸ கூட புது மரால் என்ன வந்திருக்கு என்று பார்த்துப் பார்த்து வாங்குகிறோம் ஆன்மீகமனையதில் எடுத்துக் கொள்வோமே' அப்பப்பா எத்தனை எத்தனை புனைக்கா? ஒவ்வொரு புத்தாண்மையும் விழாக்களம் கொண்டாடாததிற்தம் விதவிதமான வடிவங்களில், வண்ணங்களில், மெழுகியங்களில் புதுபுதுதரக நோன்றிக் கொண்டுவரன் இருக்கிறது.

நமக்கும் இவ்வறக்கு எந்த மரால் பிரபலமோ, புதுபுனைகளில் என்ன வந்திருக்கோ, அதற்குத் தகுந்ததறபோல் புரஸ் செய்து கொண்டாடல்தான் திருபதி + மதிப்பு' அந்த வகையில் இவ்வறக்கு இளம்பெண்கள் எதை அதிகம் விரும்பி அணிவிறார்கள்? மேலும் மாறி வரும் நாகரீகத்திற்குத் தகுந்ததறபோல் நாமும் நம்மை எப்படி மாற்றி அமைததுக் கொள்ளலாம் என்பதற்கு புதுப்புது பேஷன் ஐடிபாக்களை அள்ளி வழங்குவிறார் பிரபல பேஷன் முனைகள சீதா விஸ்வநாதன்.

"இவ்வறவு இளம்பெண்கள் அழுக்கு ஜீன்ஸ் பேண்ட்டும், ஸ்லீஸ்லெஸ் டாப்பும் அணிவதில் பேஷனில்லை என்பதை நன்கு புரிந்து வைத்துள்ளார்கள், ஒரு கரிதார் அணிந்தால் கூட அதில் தான்





பெறுவாக மற்றாக காவு
கனிவ் வதிக் படி தொட்டி
மீது வந்திப்பாம். தீரைய
விடை கொடுத்தது அந்நரைய
பேரற்றுகத்த சுதந்திரப்பை
மீதம் எதிர்த்து வந்து விடுபட
படி இருக்கவன் தீரையுறைய
மல் பிரைய விடும. இவ்வத்
தவிராக் முன்னமே இட

மேலும் இவ்வாறு 158 ஏக்கர் பீண்டுகள் எந்த உட்படைய
லிருப்பி அணிதிறாக்க எப்படியும் இந்த அறிவிதாள்.

'காக்கரா சோனி'தான் தங்கால மண் ஏத்
பெண்களின் கிபெவரிட் டிரஸ் பொதுவாக
சிலக் துணியில்தான் இந்த மாடல் பிரபலம்.
எம்பிராய்டரி வேலைப்பாடுகள் இந்த டிரஸ்
களில் கூடுதல் அழகு. பாவாடை சட்டை
டைப்பில் இருக்கும் இந்த ஆடைமை
கல்பாணம், விழாக்கள், பார்ட்டி என்று
எங்கு வேண்டுமானாலும் அணித்து செல்ல
லாம்.

படம் - 1ல் உள்ளது போல் பிரேவின்
கலரில் சிலக் துணியில் சட்டை மை மற்றும்
பாவாடை பார்ட்டரில் அந்தத் துணிக்கு
தாண்ட்ரால்டான டிரஸில் மாங்காய்
டிசைனில் 'ஜர்ஜோனி' வேலைப்பாட்டுடன்
கடிய எம்பிராய்டரி வொர்க் பார்க்க
கண்ணைப் பறிக்கும். அதே போல்
துப்பட்டா ஜார்ஜெட் அல்லது எதன் துணி
யில் எடுத்து அதன் ஒரு பக்கத்தில்
'ஜர்ஜோனி' வேலைப்பாட்டில் மாங்காய்
டிசைன் போட்டால் இந்த உடை கச்சிதமாக
அமைந்து விடும்.

இதே காக்கரா சோனியில் படம்-2ல்
உள்ளது போல் துப்பட்டா மட்டும் 'டிஷ்யூ'
மாடலில் அணியலாம். இதற்கு 'க்ரஷ் டிஷ்யூ'
துப்பட்டா என்று பெயர். இதையே
பாவாடை, சட்டையிலும் சமீக்கி, முத்து
வைத்து 'டிஷ்யூ'வை ஆங்காங்கே 'பாட்ச்'
வொர்க் செய்து இணைத்தால் பார்க்க
அழகாக இருக்கும். இந்த மாதிரி உடைக்கு
முத்து மாலை, தொடு எடுக்கும்.

ஒரு கரிதாரோ அல்லது சல்வார் காரீனோ
அதை அழகுபடுத்திக் காண்பிப்பது அதன்
சுழுத்து டிசைன்தான். 'நெக்' அழகாக இருத்
தால்தான் உள்ளே என்ன வேலைப்பாடுகள்
இருந்தாலும் 'துக்கி' காண்பிக்கும். படம்-3ல்
உள்ளது போல் அதிலும் வளைவு களிலு
இல்லாத 'நெக் டிசைன்'கள் தற்போது

பிரபலம். இதுபோல் 'ஏ-இமெட்ரிக்' நெக்
வைத்து டைட்டிலிடுத்து மேலே நெக் வரை
ஒரு பக்கம் மட்டும் எம்பிராய்டரி வேலைப்
பாடுதான் தற்போதைய டிரஸ்ட்.

படம் -4ல் உள்ளது போல் பிரேவின்
காதி சிலக் துணியில் 'ஜர்ஜோனி' வேலைப்
பாட்டில் மேலுடன் அல்லது சில்வர் கலரில்
'டூ' டிசைன்கள் செய்து போட்டுக் கொள்ள
லாம்.

அந்தக் கால ரெகுலர் பாவாடை
தாவணி கால்ட்பூம் இன்றைக்குப் பண்டிகை
கால உடைவாகி விட்டது.

இளம்பெண்கள் கல்பாணம் போன்ற
விசேஷங்களுக்கு பட்டுப் பாவாடை தாவணி
விரும்பமுடன் அணிதொர்க்க. வழக்கமான
டிசைனில் இல்லாமல் இப்படி வித்தியாசமா
க் செய்யலாம்.

புடைவையின் துரிசை நிறைந்த தலைப்
புப் பகுதி பாவாடையின் முன் பக்கம் வரு
வது போல் அமைத்துக் கிழை கற்றிலும் பார்
டர் வருவது போல் 'கட்' செய்து இணைக்க
லாம். இதே துரிசை பார்ட்டரை கையிலும்
வேண்டிய டிசைனில் இணைத்துத் தைக்க
லாம். மிஞ்சிப் போகும் பட்டு துரிசை
வேண்டாமல் பட்டுப் பாவாடை கலரில்
அமெரிக்கன் ஜார்ஜட் தாவணி எடுத்து,
அதில் ஆங்காங்கே 'பாட்ச்' வொர்க் மாதிரி
செய்து அணிந்தால் மிகவும் அழகாக இருக்
கும்.

உங்களிடம் ஏற்கெனவே இருக்கும்
பட்டுப் புடைவையை உங்கள் மகளுக்குக்
இப்படிப் பாவாடை தாவணியாக மாற்றி
னால் அதற்கான செல்கலி வெறும் ஐதாறு
ரூபாயோடு முடிந்து விடும்! (ஆனால் பட்டுப்
புடைவையின் தூம் முக்கியம்!) என்ஜிரா கிதா
லில்லாததான்.

**பிரி பேளாஹுனி செய்யும் போது அரிசியுடன்
சித்தளவு ஹைவைத்த ஜல்வரிசியையும் சேத்துச்
செய்தால், சாதம் மிக மென்மையாகவும், பளபளப்
பான தேர்ந்தட்டாகும் திருக்கும். ஆழாக்கு அரிசிக்கு
ஏன்று அகலது இரண்டு பல்பூள் ஜல்வரிசி போது
மாணது.**

என். பட்டம்மா



நா

ல் சின்னப் பெண்ணாக இருந்த போது, ஏதோ ஒரு பிரபலமான பத்திரிகையில் இப்படியொரு 'ஜோக்' வெளிவந்திருந்தது.

"அதென்ன மிஸஸ் சபேசன், பார்த்தும் பாரக்காத மாதிரி போதா..."

"உனக்குத் தெரியாதா... அவ இப்ப விதூபி விஸ்டலே சொந்தாட்டா. சமீபத்துலதான் அவளுக்கு பிளம்பிரஷர் இருக்கறதா டாக்டர் சொன்னாராம் ஒரே பெருமை..."

அப்பொழுது நான் திணைத்தேன். நிஜமாகவே இது பெரிய மனிதர்களின் சொத்து போல' என்று.

அந்த நாயில், ரத்தக் கொதிப்புடன், பாதி நான் உபயில்வாமல், படுத்த படுக்கையாய், தலையில் ஹஸ் பையுடன் அலலாடிய ஒரே பெரிய மறுஷி என் பாட்டிதான். அதாவது என் அம்மாவுக்குப் பெற்றவன் - இவளுக்கு என் அம்மா ஒரே பெண்... செல்லப் பெண்

ஆதலால் தன்னிடமிருந்த கலததையும் ரத்தக் கொதிப்பையும் சொத்து, என் அம்மாவுக்கு எழுதித் தந்து விட்டாள்

ரத்தக் கொதிப்பு ஏன் வருகிறது... யாருக்கெல்லாம் வருகிறது...

நிஜமாகவே இது பெருமைக்குரிய பெரிய மறுஷி சமாச்சாரமா!

இப்படி கேள்விகளைக் கேட்டுக் கொண்டே போகலாம்.

பிளட் பிரஷர் என்னும் பிபி. என்றும் ஸ்டைலாக அழைக்கப்படும் இந்த நோய் - என் அம்மாவைப் பெற்ற பாட்டிக்கு வரக் காரணம்.

பாட்டி, தனது 35வது வயதில், கர்ப்பப் பையில் கட்டி இருந்து, கர்ப்பப் பைமையே எடுத்து விட்டாள்

அதுதான் காரணம் என்று பாட்டி சொல்லுவாள்.

ஆனால், பாட்டியின் அம்மா, அந்த நாளில் மண்ணைக் கொடுக்கிறது என்று சொல்லி, அடிக்கடி கிளர்ந்தெழுந்து தன்னை எடுத்துத் தலையில் கொட்டச் சொல்லுவாளாம்.

ஆக, இப்போது இது பரம்பரைச் சொத்தோ என்றும் சந்தேகிக்கப்படுகிறது. என் தாயாருக்கும் அதே கர்ப்பப்பை... அதே கோளாறு. அதே பிபி. நமக்குச் சொல்வதே தேவையே இல்லை!

ஆனால், இப்போது ஒரு விஷயத்தை நான், ஒளிவுமறைவின்றி நானுக்குப் பார்க்காமல் சொல்வதான் வேண்டும்...

பாட்டிக்கு 35க்கு மேலும், அம்மாவுக்கு 40லும் வந்த அதே மண்ணைக் கொதிப்பு (இப்படித்தான் இவர்கள் கூறுவார்கள்) எனக்கு 23வயதே வந்து விட்டது என்பதுதான்.

அதெப்படி அந்த வயதாக்குள் என்று புருவத்தை உயர்த்துகிற மேற்கு மாம்பலம் பிரேமா சாய்ராவுக்கு...

உங்களைப் போல கொடி உடம்பு இல்லை சுகோதரி நான். அந்த வயதிலேயே 'எழுக் கொழுக்கென்று இருப்பேன். தடந்தால் மூச்சு வாங்கும் (கவனிவுங்கள்... தடந்தால் என்ன வாங்கும்... மூச்சு... புஸ்... புஸ்... என்று) ரப்பொழுது இப்படி மூச்சிதைக்க ஆரம்பிக்கிறேனோ... அப்பொழுதே குளித்து நிமிர்ந்து. அல்லது செவ்விற வேலைக்குத் தகுந்தாற்போல உன்னை போகிற சாப்பாட்டை கொஞ்சம் கவனித்து...

ஊம்... போன முறை எழுதிவிருந்ததைப் போல வயிறு ஒரு குப்பைத் தொட்டி. மிச்சம் மீதி எல்லாம்...

"அது, இப்போது பாரு கதா புப்ஸ் பாக்கல் சாப்பாட்டை அப்படியே இருப்பிக் கொண்டு வந்துட்டா. தயிரையும் பாளையும் கொட்டிப் பிசைச்சு வச்சேன்..."

"எவ்வளவு வறுத்து வறுட்டுன்னு சப்பாத்தி கொண்டு வந்திருப்பா. அதைத் திணைரிப்பா. பரவாயில்லை வை. நான் சாப்பிட்டுட்டேன்.

“சாப்ட்டு முடிச்சதும் எம்.ஜி.ஆர். படம்!”

தூக்கி எறிய வேண்டாம்!"

அப்போதெல்லாம் சாத்திலும், பால், தயிரிலும் அப்பா சிரமப்பட்டு சம்பாதிக்கும் காகதான தெரியுமா என எதிர்காலம் தெரியாது. தெரிந்திருந்தால் அப்படி வாரி வளைத்துக் கட்டியிருக்க மாட்டேனாக இருக்கும்

மிச்சம், மீதி இருந்து வீணாகப் போனால், அந்த ஒரு பொழுது உணவு மட்டும்தான் வீண். அந்தவே பொம்பலும் பொறுப்புணர்வுடனும், சிக்கவத்துடனும் உருட்டி, உன்னே விழுங்கி வைத்தால்...

மீண்டும் ஆயிரக்கணக்கில் மருந்துக்கும்,



அஞ்சாத ரமணன்

வைத்தியத்துக்கும் செலவழிப்பது மட்டுமின்றி உயிரையே பறிகொடுக்க வேண்டிய அபாயமும் தோட்டலாம்.

"என்னது பீண்ட பிரஷர்னா உயிர்போயிருமா?"

இது வேறு யாருமில்லை. எம்மாப்பூர் ராஜி மாமிகாள் கேட்கிறார்.

இன்று வரையில் அந்த மாமியும், பீண்ட பிரஷருக்காக, ஏதோ மாத்நிரைகளை அல்லவ பொழுது சாப்பிட்டுக் கொண்டு. அதே சமயத்தில், பார விட்டில் எடுபிடி காரிய மொத்தாலும் போய் செந்து விட்டு, இரண்டு வேளை வடை, பாயசத்துடன் சாப்பிட்டு விட்டுதான் இருப்பவார்.

... "என்ன... எனக்கு இப்படி, சமைவல் வேலை செய்யறதுனாலே அடிக்கடி உன்னை இருட்டிண்டு வரும் தலை கனத்துக்கும். மது குப்பிழு அடைச்சுக்கும். நெஞ்சாக் கரிசுண்டு வரும். ஒருவேளை சோதனைக் குறைந்

கண்டு, கொஞ்சம் மோனாக் கரைச்ச, ஒரு எதுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிஞ்ச, உப்பைக் கரிசைப் போட்டுக் குடிச்சா தானா எல்லாம் கரிவாப் போயிரும். இப்பத்தான் கொஞ்ச தான அமலாய்கு, அடம்பிறாரின்று என் னென்னமோ மாத்நிரை."

இப்படி உப்பைக் கரிசைப் போட்டுப் போட்டுக்கான் - இன்று இப்படி மாத்நிரை களைப் போட்டு அடக்க வேண்டியிருக்கிறது என்பதையும் அது அமலாய்கு, அடம்பிறாரி டுலலை: Among, Adipira என்றும், இப்படியே ரத்தக் கொதிப்பு ஏறிக் கொண்டே போனால் - 'பொக்'கென ஒரு தான் போய்ச் சேர வேண்டியதுதான் என்றும் தான் சொல்லப் போகத்தான் ராஜி மாமிக்கு இதனை அஞ்சி.

"உயிரே போயிருமான்..."

"ஆகா..."

சில நிமிஷங்கள் பேசாமலிருந்தவர், பீக்

தனக்குத்தானே சொல்லிக் கொண்டிருப்போம் போன்றவர்கள் :

“போகட்டும் போ. அறுபத்தியேழாவது இருந்து என்ன செய்யப் போறேன் ஆனா ஒண்ணு... என் பின்னை, நாட்டுப் பொண்ணிட்ட தீர்மானமாகச் சொல்லிட்டுத்தான் செத்துப் போவேன்.”

“என்னன்னு...”

“அடேய், எனக்கு இவசம் பண்ணேன் போவழியின்னு உப்பு, உறைபதில்லாம மிணைகையும், சிரகத்தையும் போட்டு பொரிச்ச குழம்பு. மோர் குழம்புன்னு சமைச்ச, சாஸ்திரிகளை அழைச்சிட்டு வந்து சிரமப்படுத்தாதீங்க போவன்னு.”

“ரொம்ப நக்கது. நாம் உடம்பைக் கெடுத்திருக்கறதுமில்லாம, சாஸ்திரிகள் ஷூகளையும், பிரஷனரையும் வேற எதுக்காக ஏத்தனாம்? வேணுமானா பறம், தட்சணையின்னு கொடுத்திடச் சொல்லுங்கோ...”

இது நான். எனக்கும் வாய் கம்மா இருக்காது.

“அதுக்கு சொல்லணை, எனக்கு எப்படியே இவச சாப்பாடு பிடிக்காது. என் ஆதர சாத்தி அடையாளம்தான், ஒவ்வொரு வருஷத் திதிக்கும் மாணா சாப்பிடக் கூப்பிட்டாலும், முதல்சே: கட்சகட ஒரு சொம்பு நிறைய காபி அப்புறம் காரசாரமா உருளைக் கிழங்கு கறி வெங்காய சாம்பார், பொரிச்ச அப்பசம், மோர் சாத்திக்குத் தொட்டுக்க புனி இவ்வி...”

“போதுமா?”

“போதும். அப்படியே சாப்பிட்டு முடிச்ச லும் ஒரு எம்ஜி.ஆர். படமோ, இவ்வே சிலாஜி படமோ, சேச்சுவே போட்டு காட்டச் சொல்லு வேன்...”

“யாருக்கு... சாப்பிட வந்த சாஸ்திரி களுக்கு?”

“யார் சாப்பிட்டாலும் சரி, வீட்டுக் விதி-ஆர். இருக்கு. எனக்கு எம்ஜி.ஆர், சிலாஜி படம்மீன் உதிரி. அதனாலே வந்து சாப்பிட்டு

வானுக்கும் போட்டுக் காட்டிட்டு, கீனம்பிப் போதப்ப மறுபடியும் ஒரு சொம்பு காப்பி கொடுத்து அனுப்பச் சொல்லிடுவேன்...”

இதைக் கேட்டு, பிசட் பிரஷர் என்சுக்குத் தான் ஏறி விடும போவ...

பிறகுதான் சொன்னேன் :

“மாயி... பிசட் பிரஷர் இருக்கற எல்லா குடும்பம் ‘பெய்க்குது’ போய்ச் சேர்ந்து இவ்வே. சிலாஜிக்கு மாறடைப்பு வரலாம்; நிறைய பேருக்கு - மூணையே ரத்தக் குழாய் வெடிக்க லாம்... அதனால பக்கவாதம் வந்து படுக்கை லேட் பிடிக்குப்படி ஆகலாம் திண்ணு பேருக்கு ிட்டி பாதிக்கப்பட்டு தரகவெதையைப்படு வாய்க்க இதெல்லாம் தேவையா... ஏதோ போய்ச் சோத்தாக்கண்ணா உங்க கப்பலும்தான் நாட்டுப் பொண்ணும் நீங்க சொன்ன மாதிரி பெய்க்காய சாம்பார், உருளைக்கிழங்கு கறி அப்புறம் மன்ன... ஒரு சொம்பு காபி இதைபெய்க்காய் வருஷத்துக்கு ஒரு தடவை உங்க திண்ணவாத் தரலாம். இது மாதிரி படுத்த படுக்கையானா... பாலம்... அவங்களும்தான் என்ன செய்வாங்க?”

ராஜி மாயி போசிக்கத் தொடங்கி விட்டார்.

நாலும் கொஞ்சம் போசிக்கலாமா?

சாதாரணமாய் தம்முடைய பிசட் பிரஷர் எவ்வளவு இருந்தால் உத்தமம்?

120/80 - இது உத்தமம்.

135/90 - இது மத்தமம்

190/110, 210/120 - இதெல்லாம் அதமம், அதாவது அக்கிரமம்.

அது சரி - அதென்ன 120... அப்புறம் 80?

பிசட் பிரஷர் சரிபார்க்கும் கருவியைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? அதில் டயஸ்டாலிக், ஸிஸ்டாலிக் என்று ரத்த அழுத்தத்தின் உச்சத் தையும், அதே ரத்த அழுத்தம் சாதாரணமாய் வந்த அளவுக்கு உச்சத்திலிருந்து இறங்கி வரு கிறது என்பதையும் குறிப்பிடுகிறதான் அது.

கொஞ்சம் பூரினாத் போல இருந்தால் : மடிபடி ஏறி இறங்கும் போது மூச்சு மாங்கு கிறது.

பூங்கன் எவ்வோரும் கைதகலில் பேசும்பு. மானால், படிப்பதற்கு ஒரு கவாரணத்தை உள்புறம்னு வந்ததிகாக வேண்டி, இப்படி எழுதுவான்.

“அவன் ஆபீசிலிருந்து வந்து வீட்டான் என்பது தெரிந்ததும் தனினா வேகமாய் மாடி, விழுத்து பிறிற்சி வந்தான். அப்படி ஓடி வந்த மடமடபிஸ் அவளது மார்பகம் மேலும் பீழ் மாய் ஏறிவிடுங்கிவது தெற்றியிலும், மேலுடன் டிதும் ‘சூப்’பென விவரணைப் பூக்கன் பூத்து அவனை மேலும் வசிகரமாகிக் காட்டிவது அவன், தன் மனைவியின் அழகில் மயங்கி திண்ணான்...”

இந்த வரிகளை டாக்டர் ரதன்சோப்பாபி போன்றவர்கள் படித்தால், உடனே அந்தப்



குங்குமப் பூ, சித்திரையு கேசரி பொடி சேர்த்து கக்களரப் பாரு காப்பகி அதிம் ருசுமவ்வவை உறவையுத்தல் திறம். மனம் இரண்டுமே ஆனை அத்தும் வித்திம் இருக்கும்

- பத்மஜா நாமகோபம்

பெண்ணுக்கு பிளட் பிரஷர் செக் செய்ய வேண்டும் என்பார்.

ஜலஜா - அப்பறம் கொயமுத்தூர் வந்தவா.. மதுரை சிதாஸ்ட்கமி மணிகண்டன்... நீங்கள் எல்லோரும் ரத்த அழுத்தத்தை கவனித்தால் தெவணல. ஏனென்றால், மேற்சொன்ன கதா நாயகியைப் போல நீங்கள் மாடியிலிருந்து இறங்கி வந்தபோதெல்லாம், விபரத்து விபர விறுத்து, வரலாய் மூச்சு விடுவதை நான் பார்த்து, கவலைப்பட்டிருக்கிறேன்.

சரி... எல்லா ரத்தக் கொதிப்புமே மூதா தையர் நமக்களித்த வரம்தாளா?

மரபு வழியாகவோ, அல்லது நாமே வர வரமுத்துக் கொண்டோ உடம்பில் அளவுக்கு மீறச் சுவை போடுகிறது..

"உனக்கு ஆனாலும் கொழுப்பு?"

இப்படிச் சொல்கிறவனிடம், நான் ஒத்துக் கொள்கிறேன்.

கிரெட்.. கொழுப்புதான் இத்தனைக்கும் காரணம்... உடம்பில் சேருகிற கொழுப்பு, சுவைக் கொளக்களாகிறது உடம்பு பருவ கணக்கில் கைதுகிறது.

நாம் வேண்டுமானாலும், ஆடாமல், அளச் சாமல், ராஜி மாயி கொன்ன மாதிரி, சொம்பு அபிணயக் குடித்து விட்டு, எம்ஜிஆர்.. சிவாஜி படம் பார்த்துக் கொண்டிருக்கலாம்.

ஆனால் நம் உடம்புக்கு இதுவும் என்று ஒன்றிருக்கிறதே.. சாதாரணமாய் பண்டுகை நாடகமில் ஏகப்பட்ட சமையல் ஆயிட்டல் களைச் சமைத்து விட்டு, பாத்திரங்களை அப படியே தேய்க்கப் போட்டு, வீடு முழுக்க சூப்பையா கூழும்மா இருந்தால், சம்பளம் கொடுத்து வைத்திருக்கும் வேலைக்காரியே என்ன செய்வாள்?

"ஆமா... இவங்களுக்கு வேற வேலையே இல்லை. கொஞ்சம் குறைக்க சமைக்கத் தின் னாத்தான் எவ்வளவாம். எல்லாத் தையும் ஒரே நாளிலே வச்சுக்கொண்டாக்கும். இங்கே நம்ம எக் கூடவுது."

இப்படி முணுமுணுக்க மாட்டாளா? பாத்திரங்களை 'என்கொன்று வைக்க மாட் டாளா..

அப்படியேதான் நம்ம இதுவழம் முக்கி, முன்கும் தங்கச்சிகள்..

குத்தான்.. இரண்டு நாள் இல்லை. எப்போ முதுமே இப்படி அதிகப்படி பாத்திரம், அதிகப் படி துணி, அதிகப்படி சூப்பை எவ்வளவு... நடு லில் சொல்லாமல் கொள்ளாமல் வேலைக்காரி மட்டம் போடுவாள் இவ்வளவு.. விட்டில்

இருந்து கொண்டே 'தாத்தனாருக்கு பூசுட்டல் - போவாததேன்' என்று புத்தக மாட்டாளா..

அதே.. அதே.. அதே கதைவததான் நமது இதுவழம் செயல்பட..

காரணம்.. அதிகப் பருவமில்லாத படம்புக் குள் இருக்கிற இதுவததுக்கு, உச்சத்தனா முதல் உள்ளங்கால் வரை ரத்தக் குழாய் வழியாக ரத்தத்தைச் செலுத்த ஆகிற நேரத்தை விட உடம்பு பெருகுவதற்கான இதுவததுக்கு அதிக நேரம் தேவைப்படுகிறது. இதய வாய்க்குள் இன்னும் பவமாய் அழுத்தம் கொடுத்து வேலை செய்யவும் வேண்டியிருக்கிறது. ரத்தத்தில் படிவிற கொழுப்பு, ரத்தக் குழாயில் புவாரல் களை குறுக்க செய்கிறது.

அதுபோன்ற எம்வர்க்கில் மூக்கத் திண்ணல், தலைவலி, தலைக்கற்றல், மாரடைப்பு, மயக்கம் என்று எவ்வளவு செயல்பட..

"வேலையக்காரி நல்லவந்தான், கொஞ்சம் நாம் அறுசரணையாய் நடத்தினால், பண்டிப் பாய் வேலைவை விட்டு நிற்க மாட்டான்.."

அப்படியெவ்வளவு நாம் என்ன செய் வேளாம்?

"ஏய், சாப்பிட்ட நட்பை நீ தேய்க்க வைக் கக் கூடாதா? ஸ்பூன்சக் கூடவா தேய்க்கப் போடணும். சோம்பேறிக் கழுந்தகன்.."

என்ன... நான் முழுக்கக் கொவலி முடிக்க வில்லைய... அதற்குள் எங்கே போகிறாற் போல.. ராத்திரிக்கு பூரி, உருளைக் கிழங்கு செய்ய லாம் என்று இருக்கிறாள்..

இப்பொழுது கக்கா சப்பாத்தியும், பாகம் சப்ஜியும் என்று மெனுவை மாற்றப் போகிறீர் களா...

குட்... அப்படியே எகக்குப் பக்கத்தில் இருக்கிற சிப்ஸ் பாக்கெட்டைத் தூர வைத்து விடுங்கள். மெள்ள எழுந்து இருப்பில் நம் வைத்து முதுகை நிமித்தி சோம்பல் முறியுக் கம்.

காவில் அருப்பைய மாட்டிக் கொண்டு, காவர அசைமணி நேரம் நடத்து விட்டு வாகுங்கள்

என்னது.. மூச்சு வரக்குகிறது?

வரக்கட்டுமே... நாம் எவ்வளவுமே வலவாம் வாகுவில்லையா? மூச்சை வரக்கு வினாள் ஒரு சாப்பா நஷ்டம்சட்டயப் போவ திவலை

அடுத்த இதழ் வளரலில் பிளகாய் என் னெய், உப்பு இவைகளை ஆவச திரல் கண் ணால் மட்டும் பார்த்துக் கொண்டிருக்கன்..

(தெட்டுருள்)

ராம் மட்டும் வைக்கும் அன்று பருப்பு மேலும் போது கொஞ்சம் து.பருப்பு, & பருப்பு, கொள்ளு கொஞ்சம் சேர்த்து வேகவிடவும் ராம் வைக்கும் கரும் கொள்ளு சேர்ப்பதால் உடல் வலி போகும். அடிக்கடி கொள்ளு ராம் சாப்பிட்டால் உடல் பருமன் குறையும்.

• உமலா ஜாஸ்கிரமன்.



கீடந்த ஐந்தாண்டுகளாக, எங்கள் வீட்டில் 'கொஞ்ஞா' முறையுடன்தான் நாளே கிடைப்பது. (மலலாம் கொலஸ்ஸுரால் தயவுதான்) அந்த வகையில் கொள்ளை எல்போரும் மீரும்பும் விதமாக பம்பேலு தினுக்களாக சமைக்கும் அனுபவம் உண்டு. தேங்காய், வெண்ணெய், தேய் போன்றவை கடைசியில் சேர்ப்பதற்கு முன், கொஞ்சம் தயிர்வாக எடுத்து கிண்தில் வைத்து மீரும்பும் (மீட்டி மீரும்பும்) கொலஸ்ஸுராலாகலுக்கு மீட்டில் அலுவல்களை சேர்த்து நுழைப்பம் மொத்தமுமே ஐமார்க்கலாம்!

கொள்ளை முறையுடன்தான் 'கொள்ளை' என்றிது! திவழும் காலையில் எழுந்ததும் முதல் வேலையாக கொள்ளை ஊறுப் போட்டு மீரும்பும். மாஸையில், கலவகளுள்ள சிவன பிவாஸ்டிக் கடைசியில் (புத்து நுபாஸ்கு நுன்று என கிடைக்கும்) வய்யுப் போட்டு மேலே இன் சொரு கடைசியை அல்லது பாந்திரத்தாகக் கவிர்ந்து மீரும்பும். படுக்கப் போளுறா லேசாக நீர் தெளியுங்கள். காலையில் அருகாக அதனை கொள்ளை முறையிலிட்டிருக்கும்.

இதை வழக்கமான கடைசியை செய்து போர்டிக் காமல்

சூக்கரி வபகுப்பு வைக்கும் போது இதைமும் சிறிது நீருடன் ஒரு திவ் வந்திவ் மேலே வைப்பார்கள்

வெந்து கொள்ளை முறையிலே வடித்து சாய் பாரிபோ, பொரி வல் ரசம் எதிலாவது சேர்த்து வீட்டு ஆழிவெண் உலர்ந்த மிகளில் ஒரு



கற்று கவடுமால் பூளாக் உதிரந்து 'கொஞ்ஞா' ரெம்பப் கற்று வேணடாம் மொத்தை வாகி வீடும

வாணா எயில் மீதிது என்னெய் விட்டி. வயுக்காரக் கடுது. காவம், பருப்பு வகைகளின் தாளித்த வயங்கா வாய், இஞ்சி, பச்சை பிள்காய் வகை வயுக்கள்ள வகை, உதிர்த்த கொள்ளை உப்பு சேர்த்து நுன்று மீட்டி.

குதிரைக்கு மிஞ்சுமா கொள்

தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து இறக்கிவாய், அருவாய்வாய் கொள்ளு பொய்யாய்! இதைமே வறுவல் மிளகாய், சாகம், பெருங்காயப் பொடி உப்புடன் சேர்த்து வெந்த கொள்ளை இதே போல் உதிர்த்து வேகவைத்த வாயுப்பு, பிள்கா, கொத்துவாய் போன்ற காய்கறிகளை தாளித்ததுடன் சேர்த்த உதிர்த்த தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து இறக்கிவாய் உதிர்த்து

இதே போல் வேகவைத்து உதிர்த்த கொள்ளுடன், வெங்காயம், இஞ்சி, பச்சை பிள்காய், கொத்துவாய் இவைகளுடன் கொஞ்சம் கடலை மாஸையும் சேர்த்து லேசாக தண்ணீர் தெளித்துக் கவந்து மின்னல் மின்னல் போல்களாக உருட்டி என்னென்றில் பொரித்தெடுத்தால் கொள்ளை!

வத்கில் வெங்காயத்துடன் தக்காயி கட்டி உப்பு மிளகாய்ப் பொடி சேர்த்து என்னெய்யப் பீரியர் வவர கண்டவைத்து இறக்கி இந்த போலாக்களை கலத்தால் பிரமாதமான கோலித்தா கதி சப்பாந்திக்குக் கடனைட்டிஷ்டுமாம்.

கொளாக்களுக்கு மாவு கலக்கும் போது, கொஞ்சம்



தொழிற் விட்டுப் சித்திதான் கோவை உருவாக-
லான உதிர்ந்துக் கலந்து செந்தாய் மேலும்
கலைய + கருதல் புரோட்டைகள் சத்து!

அடுத்து -

முனைக்கட்டிய கொஞ்சுடன் இரண்டு
தக்காளி, ஒரு காரட் துக்கிப் போட்டு அரிசி
சுழுவிய திரிய வேகவைக்கவும்.

வடிக்கட்டி, வெத்தனையகவை மிகவிவிய
கழாக்கி மறுபடி வெத்த தண்ணீரிலேயே
சேர்த்து ஒரு கொதி வந்ததும் உப்பு, மிளகுப்
பொடி சித்தி வெண்ணெய் நிறும்பினால் சிறு
எலுமிச்சை சாறு ஒரு கப் தேக்காய்ப் பால்
சேர்த்தால்

அட்டைகமான சூப்

இதையே வேலுவியமாக -

மேற்கொண்டபடி குழாய் வேகவைத்த
கொஞ்சுடன் நாலு தக்காளி, 3 வெங்காயம்,
பச்சை மிளகாய், இஞ்சி பொடியாக துக்கிச்
சேர்த்து தக்காளி வேக
வைத்து தேயிலில் பட்டை
லவங்கம், ஏலக்காய்
பூண்டு, கருவேப்பிலை
பொரித்துத் தாவித்து,
உப்பும் எலுமிச்சை சாறும்
சேர்த்து கொத்துமல்லி
தூவிய அருமையான
மசாலா சூப் தயார்! இது
கமகம என்ற மணத்து
டன் சாத்ததில் வைத்து
சாப்பிட மிகச் சுவையாக
இருக்கும். தொட்டுக்
கொள்ள உருளைக்கிழங்கு
ரொட்டி சூழம்பே தேவை
யில்லை.

முனைக்கட்டிய
கொஞ்சை, ஒன்றிரண்
டாக உப்பு சேர்த்துக் கெட்டியாக அரைத்து,
உடைத்த மிளகு, சிரகம், கருவேப்பிலை வைத்து
மெல்லிய வடைகளாக தட்டிய பொறித்தெறித்
தால், கரகரப்பான குவிர்காலத்துக்கு ஏற்ற
மிளகு வடை!

அகலது, வதனாக கொடகொடவென
ஆட்டி உப்பு, இஞ்சி, ப. மிளகாய், கொத்து
மல்லி வகைவரக்கூடாது தேய்க்கவும் பல்லு
பயனாக துக்கிச் சேர்த்து தண்ணீர் தொட்டுக்
கொண்டு பத்து பத்தாக உருட்டி எண்ணெயில்
பொரித்தெடுத்தால் காமதூர் போண்டா!

கொஞ்சை, வெறும் வானவியில் பட்டை
வென வறுத்து சுத்தமான சோரசொரப்பான
தகரப்பிலோ, அகலது முறத்தினோ தேய்த்துப்
புடைத்தால் தொலி நீக்கி வெண்ணையான
பருப்பு கிடைக்கும். முழுத தேய்க்கவை

உருட்டித் தேய்க்கவும் உகன்றி வறுத்த தொலி
மணமாக இருக்கும் என்பதால், தொலைய மிள
காய்ப் பொடி, ரசப்பொடி, எதில் சேர்த்து
அரைத்தாலும் ஐக்கியமாகி விடும்!

இந்த பருப்பை தேய்க்காய், ஒரு மிளகாய்
அகலது மிளகு ஒரு பல் பூண்டு சேர்த்தனரையும்
கர். பருப்புத் துவையலுக்கும் இதற்கும் வித்தி
வாசமே தெரியாது.

குவரம் பருப்புடன் சேர்த்து வேகவைத்து
சாம்பார், ரசம் தயாரிக்கலாம். தனியாகவே
வேகவைத்து காய் சேர்த்து கட்டு செய்வலாம்.
அகலது உணவுப் பருப்பு பாசிப்பருப்புடன்
சேர்த்தும் கட்டு செய்வலாம்.

ஆ! மறந்து விட்டேனே. அரிசிபுடன இந்த
முனைக்கட்டிய கொஞ்சு அகலது பருப்பை 4:1
என்ற விகிதத்தில் வைத்து குழாய் துக்கரிச்
வேகவைத்து, ஒரு வானவியில் சுருது, பருப்பு
வகைகள், மிளகு மிளகாய் தாவித்து நாலு



கடைப்பிடி ஆய்ந்த முருல்
சைக் கிரையை உப்பு, மரு
சை சேர்த்து சுதக்கி,
தேய்காய்த் துருவதுடன்
வெத்த பொக்கையில்
சேர்த்து உப்பு பார்த்துப்
போட்டு ஒரு கடைப்பிடி
வறுத்த வேர்க்கடலை,
தலவெண்ணெய் விட்டுக்
வைத்து சாப்பிட்டுப்
பாருங்கனென்... சத்து
மிகுந்த எளிகமயான
பொக்கை இப்படி, எய்
வனவோ! ஆனாலும்
பாருக்கை அப்பதம் எல்
லோகும், வினையுழ்
ரொம்ப மலிவு குவியாக
வும் இருக்கிறது. உடம்புத்

தும் நல்லது என்று கொள்ளை கொண்ணையாக,
கொஞ்சை உபயோகிக்க ஆரம்பித்தால்...
பாவம், குதிரைகள்!

குக்கிய கவனிப்பு : கொஞ்சிக் பொதுக்
குணம் உகலாத்தை அதிகரிப்பது. இதனால்
நாள் கொழுப்பு குறைவது, சத்தக்கமுறையில்
அடைப்பு நீங்குவது எல்லாம்! ஆகவே,
கோடைக்காலத்திலும்; கணைக்குப் போன்ற
உகலா சம்பந்தமான நோய் உள்வரக்கூடும்
கொஞ்சை உபயோகிக்காமல் இருப்பது நல்லது.
குதிப்பாக முய்தோய் உகலவர்கள் கொஞ்சை
மணால் உட திணைக்க கொண்டாம். ஆனால்,

இதுவே ஆகதுமா உகலவர்களுக்கு
அதிகரித்

— எஸ். பட்டமர்



and the following:

حالیہ اور سابقہ

முருகன் பீழைய

சிதம்பரம் திருநாள்

செளபாக்யர்

பொதுமக்கள் திரைப்படம் காண்பதற்கு வசூலிடும்
திரைப்பட பரிசுத் திரைப்படங்கள் -
ஒன்று வசூலிக்கும் மதிப்பாகிய ரூ. 1000 ரூ. 125
1.25 ரூ. 2 லிருந்து 1 ரூ. 1000 வரையில் வசூலிடும்.

ചിത്രകല: മാർട്ടിൻ ഹെൽ
 സാഹിത്യകല: വിജയകുമാർ
 P.O. മിഡിൽസ് ഹിൽസ്, നെൽ

அன்றும் இன்றும் என்றும் உச்சுக்காக /.

SOLBAGHYA®

- 32-A, North Laman Road, T. Nagar, Chennai 600 017. Ph: 044-826 2908 / 3847
- 9, Heathinapuram Main Road, Chrompti, Chennai 600 044. Ph: 044-223 4420
- 314, Parundurai Road, Erode 638 011. Ph: 0424-280245 / 289966
- 162, Veerapillai Street, Bangalore 560 001. Ph: 080-532 0627

e-mail: sowbaghya@eth.net Website: www.sowbaghya.com

எம்மாலை 'சூர் சூர்' என என்று வெறுப்பதா?

பக். 1.

வி. மோதனம் 1

14 ஆம் பெப்ரவரி
தீர்மானம் நேரம் திருவாரூர்
அதிவாசிய மருத்துவ மனம்
மான் 'மம்.லி. உயர்பெருகல்
கம்பெனாஸ்டிடி சென்ட்ரல்'
தடத்துப்பருமான டாக்டர். லி.
மோதனம்/

மேனாட்டு வைத்திய முறை
வல்லாத மாற்று வைத்திய முறை
களை தோண்டுவது ஒரு தல்ல
போகிறது. இது வரவேற்கப்பட
வேண்டிய விஷயம். ஆனால்
மாற்று வைத்திய முறைகளை
விஞ்ஞானபூர்வமாக நாம் பரி
சோதித்துப் பார்ப்பதுதான் தல்
லது. இந்த வைத்திய முறைகளை
ஆதரிக்கும் சிலர் மக்களை சிலரு
வதற்காக 'தீர்மானம் நேரம் எம்
மாலை' முற்றிலும் குணப்படுத்த
முடியும்' போன்ற மிகைப்படுத்த
தும் தகவல்களைப் பரப்புகிறார்
கள். இது உண்மையல்ல.

அவர்கள் பரிந்துரைக்கும்
மருத்துவ மனங்கள் எத்தனை தூரம்
விஞ்ஞானபூர்வமாக ஆராய்ச்சி
செய்யப்பட்டவை என்று எவருக்கு
யும் தெரியாது.

தானே கவமாக 'தீர்மானம் நேரம்
மையமாகக் குணப்படுத்த
தும் அதியை மருத்துவன்' என்று
கூறப்பட்ட சிலவற்றை பரி
சோதித்துப் பார்த்தேன். ஆராய்ச்சி
செய்த போது அவற்றிற்கு எரிக்
களையைக் குவார்க்கும் தன்மை
இல்லை என்று கண்டுபிடித்
தேன். சில மருத்துவன் 3-10 சதவீதி
தும் வரை இரத்தத்தில்
எரிக்ளரையின் அள
வைக் குறைப்பதில்
வெற்றிகரமாக இருந்
தன. ஆனால் எந்த
மருத்துமே 'தீர்மானம் நேரம்
தோண்டி' ஏரெய்டியான
குணப்படுத்தவில்லை.
மாற்று வைத்திய

நவீன மருத்தின் பிரயோக வைத்திய முறைகளைத்தான்
உடலே பக்கவிளைவாக மனிதருக்குத் தீராகிய
நிலைமையும் சீரழிந்து வருகிறது. ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும்
ஆசுவலம், பற்றுதலும், இருதய நோய் போன்ற ஏதாவது
ஒரு நோய் ஒருவருக்காவது இருக்கிறது.

இதன் விளைவாக நோய்களுக்குத் தீராகிய காரணம்
வகையில் மேனாட்டு மருத்துவ முறைகள் தவிர பல்வேறு
மாற்று வைத்திய முறைகள் ஆரம்பித்து விட்டன. இதையென
'ஆஸ்டிரோடிக்ஸ் மெடிக்கல் சிஸ்டம்ஸ்' (Astral Medical
Systems) என்கிறார்கள்.

விஞ்ஞானபூர்வமாக, தம் சீரோக்க நிலைக்கும்,
உடற்கட்டின் தன்மைக்கும், இயற்கையின்மையின் செழிப்பின்
பூச்சுக் குழுவும் அதே மருத்துவத் தன்மைகள் கொண்ட
செடி கொடிகளாகும் தகுந்தாற்போல் தம் முன்னோர்கள்
அளவற்ற உணவு முறை மற்றும் சிவிலிசை முறைகளின்
மிகைமையை மக்கள் உணர்ந்து வருகிறார்கள்.

இதன் விளைவாக உணவையெதுதான் மாற்று வைத்திய
முறைகள் இயற்கையான முறையில் எண்ணெய்களையும்,
வேர்களுக்கும், செடி கொடிகளையும் உபயோகித்து,
செடித்து விட்ட உடலிற்குப் பத்துண்டி அளித்து உடலை
சாதாரண நிலைக்குக் கொண்டு வருவது, உடலிலிருந்து
தேவையற்றதாகவும், விஷத்தன்மையுள்ளதாகவும் உள்ள
கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றவும் இந்த மருத்துவ
முறைகள் உதவுகின்றன. மேலும் போது, ரோகி
பராமிகத்தில், எந்த சிவிலிசை போன்றவை மருத்துவத்
விருத்தியைடையச் செய்து உடலின் சக்தியை அதிகரிப்பதற்கு

ஆனால் கவனத்திற்குத் தகுந்தாற்போல் இந்த மாநில
சிவிலிசை முறைகளுக்கும் அதிகப் பணம் செலவழித்து
மேலும் எந்த மருத்துவத் திறமையே தரவேண்டாம் எந்த
நோயிற்கு எந்த மருத்துவ முறை சிறந்தது போன்ற
வினாக்களைப் பற்றி மக்களுக்குத் தெரிவிப்பதை மாற்று
வைத்திய முறைகளைப் பற்றி சில மருத்துவர்களுடன்



முறை மக்களைக் கவரத்தகுந்த மூன்று முக்கியக் காரணங்கள் 1 நேரம் முற்றிலும் தூண்டிவிட்டு வதாக அவை மிகைப்படுத்திச் செய்யப் பிரசாரம்.

2 அவை பரதுகாப்பானவை, மற்றும் பக்க மிதவையுடன் ஏற்படுத்தாதவை என்று மருத்துவர்களின் பிரகடனம்.

3 மேலாட்டு எவத்திய முறையை விட விடை துறைத்தவை என்ற விளம்பரம்.

இவை மூன்றும் தவறானவை ஏனெனாலும், 1. அமோபதி மருத்துவனை விட சர்க்கரையைத் தவிரவும் தயைம பிக்க துறைத்த அளவிலுள்ள இந்த மருத்துவத்தை உள்ளது.

2 இவற்றால் பக்கவிளைவுகள் ஏற்படாது என கிற பிரசாரம் தவறானது மூலிகைகளினாலும் பக்க விளைவுகள் ஏற்படலாம். விஞ்ஞானப்பூர்வமாக ஆராய்ச்சி செய்யப்படாத இந்த மருத்துவனாக சிறுநீரகம், கல்பீரம் மற்றும் ஏதாவது மருந்து சீர்திருந்து போகும் அபாயம் உள்ளது.

3 இந்த மருத்துவன விளைவுகளுத்தவை அல்ல சில மருத்துவன அமோபதி மருத்துவனை விட விளைவு அதிகமாகவே உள்ளது.

மேலும் மருத்துவ முறையைப் பின்பற்றுவதாக கூறுகிற ஒரு பரந்த கவனமோட்டத்துடன் மூலிகைகளில் உள்ள இரசாயனப் பொருட்களை விஞ்ஞானப்பூர்வமாக பரிசோதித்து, அமோபதியில் சபையோகப்படுத்தப்படும் அதே அளவுகோலின் மூலம் பரிசீலிக்கும் முறையி செய்ய வேண்டும். இந்த அளவு கோல்: 1 நீடித்த கால உட்பிரகாசத்தினால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள் மற்றும் விவர பக்கவிளைவுகள் உண்டாகுமா என்பதை ஆய்வு.

2. பரதுகாப்பானவை என்கிற பரிசோதனை.

3. நோயைக் குணப்படுத்துமா/கட்டுப்படுத்துமா தவறான உள்ளவையாக என்கிற ஆராய்ச்சி.

மேலும் சமீபகாலம் படிவாச பதிவு செய்யும் முறை, டாக் கண்டிரோல் மற்றும் சந்தைக்கு மருத்துகள் போய்ச் சேர்ந்த பிறகு மேற்கொள்ள வேண்டிய கணக்காளியை முறைகள் இவற்றை இவர்கள் பின்பற்ற வேண்டுகிற. நாளும் மேற்கொடுக்கிற விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியில் மேற்கொள்ளப்படும் கருவிகளை

கட்டுப்பாட்டை விட பற்ற வேண்டும் ஆயிரமாயிரம் மூலிகைகள் ஆராய்ச்சிக் காக கூத்துக் கொண்டு குடும்பிற்றன. விஞ்ஞானப்பூர்வமான அனுகுருகை கண்டிப்பாக வெற்றியைத்

தேடித் தரும்"

பாப்ட் எம்.பி.

கோபிச்சர்

கடத்த அவை துற்றான புதரும் மேலாக, இவர் ஆயிரக்கணக்கான மக்களின் நோய்களை நோயியோபதி மருத்துவ முறையின் மூலம் குணப்படுத்தி வருகிறார் இவரது நோயியோபதி களியில் டாக்டர் எம். மொஹமத் அலீம் மற்றும் டாக்டர் பி.வி. செங்கடராமனும் நோயாளிகளைப் பார்த்து



மேற்கூறிய டாக்டர்.

வருகிறார்கள் இவர்கள் மூலமும் கூறிய கருத்துக்கள்)

"அறுவை சிகிச்சைகளில் இரண்டு வகைகள் உள்ளன. ஒன்று விபத்து போன்ற சம்பவங்களினால் செல்ல வேண்டிய அவசர அறுவை சிகிச்சை மற்றொன்று சில நோய்களின் தன்மையினால் ஏற்படக்கூடிய அறுவை சிகிச்சை இரண்டும் வேறு அறுவை சிகிச்சை என்பது வரலாற்றுதல் நோய்களாக செல்லத்தலை சில காரணங்களினால் பாதிக்கப்பட்ட உறுப்புகளை அகற்றவோ, அவசர சிகிச்சைக்காகவோ



• டி. மோஹமட்

செய்வதுதான் ஆபரேஷன்.

தோமியோபதி மருத்துவ முறையினால் அவசர அறுவை சிகிச்சையைத் தடுக்க இயலாது. ஆனால் ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டிய நிலைமை ஏற்பட்டால் அதற்குப் பிறகு சிகிச்சை மாகக் குணமடைவதே செய்யவும். வீரியமுள்ள மருந்துகளினால் ஏற்பட்ட பாதிப்புகளைச் சரி செய்யவும் எங்கள் மருத்துவன சிறத்தனம்.

ஆர்னிகா என்னும் மருந்து உடலிலுள்ள மிகுந்தவாறு உறுப்புகளில் அடிபட்டால் குணப்படுத்தக்கூடிய சிறந்த குணமுடைய மருந்து உடலில் எந்தவிதமான அடிபட்டாலும் இதே மருந்து உடனே குணப்படுத்தும். எரிமேசியா என்னும் மருந்து ஆய்விட மருந்துகளின் ஆண்டி செப்டிக் தன்மைவுடையது. வெட்டுக்காய்க்களுக்கு கேஸண்டியூலா என்கிற மருந்து சிறந்தது. சிம்ஸைபட்டம் என்னும் மருந்து எலும்பு முறிவுகளைக் குணப்படுத்தும்.

தீண்ட நான் நோய்க்குப் பிறகு தேவையுபடுகிற அறுவை சிகிச்சையை தோமியோபதி மருந்துகளில் மூலம், ஆரம்பத்திலேயே நோய்க்கண்டுபிடிக்கப்படும் பட்சத்தில், தவிர்த்தலாம். பூமியோ போன்ற நோய்கள் இதில் அடங்கும். நம்பினால் நம்புங்கள் பெண்களின் கருப்பையில் ஏற்படும் கிஸ்ட்டுகளுக்கு அறுவை சிகிச்சையே தேவையின்மை. ஒரு சிறிய புண அல்லது நீர் நிறைந்த கைபினால் எப்போதும் உயிர் குக்கு ஆபத்து உண்டாகும் என்பது உண்மையல்ல.

மக்கள் பிஎம் ஹெக்கேட் என்னும் மருத்துவர் எழுதிய "ஆரோக்கியத்தை எப்படி பேணலாம்" என்னும் புத்தகத்தை படித்துமாறு பரிந்துரைக்கிறேன். (Doctor B.M. Hedges "How to Maintain Good Health")

தோமியோபதி வைத்திய முறை தாட்டா நோய்களைக் குணப்படுத்துவதில் சிறந்தது. நீரிழிவு நோய் மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தைக் குணப்படுத்தக்கூடிய மருந்துகள் தோமியோபதியில் கிடைக்காது. ஆனால் இவற்றினால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குச் சிறந்த மருந்துகள் உள்ளன.

ஆய்லுமானாவக் குணப்படுத்த இந்த முறையில் சிறந்த மருந்துகள் உள்ளன. தீண்ட நான் உபாத்தியினால் கஷ்டப்பட்ட பலருக்கு தோமியோபதி முறை உதவியிருக்கிறது அதே மாதிரி இருதய நோய்கள் வராமல் தடுப்பதற்கு உதவியிருக்கிறது குணப்படுத்த உதவியிருக்கிறது இந்த மருத்துவ

முறையில் அருமையான மருந்துகள் உள்ளன. தரம்பு சம்பந்தமான நோய்களுக்கும் டயாபீஸ் பாதிப்புகளுக்கும் மருத்துவன உள்ளன.

குழந்தைகளுக்கே தோமியோபதி வைத்தியத்தில் சிறந்த மருந்துகள் உள்ளன. குழந்தைகளுக்கே நோய்களைத் தடுப்பதற்காக உடலில் செலுத்தப்படும் பல்வேறு வீரியமுள்ள மருந்துகளினால்தான் பெரும்பாலும் உடல் ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படுகிறது இதனால் தடுப்புகளுக்குத் தேவையே இல்லை.

தவிர வசதிகள் அவசரத்திற்குத் தடுத்தோர் போல் இந்த வைத்திய முறையிலும் அவக்கூடிய மருந்துகள் உட்கொள்ள வேண்டிய கட்டாயம் இல்லை. வெகு சில டோஸ்களின் மூலம் தவிர குணத்தைக் காணலாம்.

அடுத்து, விவரத்திலிருந்து மருந்துகள் செய்யும் விஷயம் தோமியோபதி வைத்திய முறையில் இது மிகவும் குறைந்த அளவில் உள்ளது. மேலும் ஒரு காரண அல்லது பகலின் பதத்தாப வடயிலிருந்து ஏற்படும் ஒரு கல்லை எடுத்தால் மிட்டத்தட்ட ஊம்பதாயிரம் வேண்டித் மருந்து உற்பத்தி செய்யலாம் இதற்காக ஒரு விவங்கை சாக அடிக்க வேண்டிய நிலை. இதே மாதிரி தசைகளிலிருந்தும் மருந்துகள் தயாரிக்கலாம் ஆனால் ஒரு துனியை எடுத்து நூறு துனி நிரவத்தில் கலப்போம் பிறகு அதிலிருந்து ஒரு துனி எடுத்து மீண்டும் நூறு துனி நிரவத்தில் (ஆல்குறாவ்) கலக்குகிறோம். இப்படி இருதிற நடவடிக்கைகள் செய்வோம். இதனால் சைவம் அசைவம் என்கிற விவாதத்திற்கோ அல்லது விவங்கு களைக் கொல்லதற்கு வாய்ப்புகளோ எங்கள் முறையில் இல்லவே இல்லை.

மேலாட்டு மருத்துவத்தில் விவங்குகளை வைத்து ஆராய்ச்சி செய்வது போல் இந்த முறையில் கிடையாது. இப்போது இன்சலின் காப்பீசை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நீரிழிவு

நோயைக் கட்டுப்படுத்த இதை உடலுக்குள் செலுத்தாமல் வேறு வழியே இல்லை. இந்த இன்சலின் கர்பியை எடுப்பதற்கு எத்தனை பன்டிகள் கொவலப்படுகின்றன தெரிமா? ஆனால் இதில்மாமல உலர்பகனால் அவஸதைப் படுபவர்கள் உயிர் வாழ முடியாது கழுதாவத்தின் தன்மைக் காக சில சமயங்களில் விவங்குகளைக் கொவலாமல் இருக்க முடியாது. ஆனால் இத்தப் பிரச்சனை தோமியோபதி முறையில் இல்லை.



* கே. பெருங்குடும்பம்

பங்கு. கே. வெங்கடசுந்தரன் (மூலிகை மணி)

"சித்த சைத்தியம் இரண்டாயிரம் ஆண்டு களுக்கு மேல் வரலாறு பெற்ற சைத்திய முறை. இதை மாற்று சைத்திய முறை என்று அழைப்பதை முதலில் நான் கடுமையாக ஆட்சேபிக்கிறேன். சித்த சைத்தியம் தாய் முறை மருத்துவமாகும்.

இந்த சைத்திய முறையைப் பற்றி துர நிகழ்வுகளையே மேலாட்டு சைத்திய முறையின் விளைவாக சில தவறான எண்ணங்கள் சமுதாயத்தில் நிலவி வருகின்றன. இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளாகத் தொடர்ந்து நீடித்து வரும் விளைமதிப்பற்ற சைத்திய முறையைப் புறக்கணித்து விட்டு நாம் ஏன் மேல்தாட்டு சைத்திய முறையைப் பின்பற்ற வேண்டும்?

சித்தாவில் மருத்துவனைகள் தானாகவே வளரப்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. மூலிகைகளிலிருந்து வரும் மருந்துகள், தாதுப் பொருட்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படுபவை, விலங்குகளிலிருந்து மற்றும் உயோகங்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படுபவை.

நாங்கள் முதலில் மூலிகைகளிலிருந்து உற்பத்தி ஆகும் மருந்துகளையே பரிந்துரைக்கிறோம். இவை சரியான பலனை அளிக்க வில்லை என்றால் தாதுப் பொருட்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படுபவைகளைக் கொடுப்போம். அதுவும் வேலை செய்வதில்லை என்றால் மற்ற இரு வகை மருந்துகளையும் அடுத்து அடுத்து உபயோகப்படுத்துகிறோம்.

சித்த சைத்தியம் நமது இயற்கையான உணவு முறையை நெருக்கமாக பின்பற்றுகிறது. சித்தாவிற்கு விஞ்ஞானப்பூர்வமான அடிப்படை இல்லை என்று நவீன மேலாட்டு சைத்திய முறை வீமரிசிக்கலாம் ஆனால் சிறந்த முனிவர்களாலும் ரிஷிகளாலும் அவர்களது சை அனுபவத்தினால் ஏற்படுத்தப்பட்டவை இந்த மருந்துகள். சித்த அசுத்தியர், தன்வந்தரி பகவான் போன்ற ரிஷிகளின் ஆராய்ச்சி மூலம் உருவானது இந்த சைத்திய முறை.

விஞ்ஞானப்பூர்வமாக உற்பட்ட சத்தனை தத்துவங்கள் பிறகு மாற்றப்பட்டுள்ளன! மருந்துகளையே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். முன்பு பெருநிலை ஒரு அந்

புதுமையான மருந்தாக இருந்து இப்போது உலகக் கொல்லியாக மாறவில்லையா? விஞ்ஞானப்பூர்வமாக நிகழிக் கப்பட்ட தத்துவங்கள் சில ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு வேறு விஞ்ஞானிகளின் மூலம் தவறு என்று நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

சித்தா, அனுபவத்தினால் ஏற்பட்ட சைத்திய முறை. திரந்தரமானது. ஆண்டாண்டு காலங்களாக வழிவழியாக வந்து கொண்டிருக்கிறது சித்தா முறையில் உணவின் மூலமே பல நோயைக் குணப்படுத்தி விடலாம். இப்போது பூண்டையே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். எந்த விதமான நோய்த் தொற்றிற்கும் பலன அளிக்கூம். இதைமேலே வேதியியலாகவோ மாத்திரையாகவோ நாங்கள் கொடுக்கிறோம். அதே மாதிரி மிகு, கக்கு, ஏலக்காய், கிராம்பு போன்ற உணவு தயாரிக்கும் சாமிகிரியைகளை சைத்திய நாங்கள் மருந்துகள் தயாரிக்கிறோம்.

எங்கள் முறையில் வயிற்றுப் புண், ஆஸ்துமா, மூட்டுவலி மற்றும் தோல் வியாதிகளுக்கு சிறந்த மருந்துகள் இருக்கின்றன. உடனடி ஆரோக்கியமாக சைத்தியக் காயகல்பம் போன்றவற்றையும் தயாரிக்கிறோம்.

சித்தாவில் உயோகங்கள் கொடுப்பதால் சிறந்தவைகள் பாதிக்கப்படுகின்றன என்னும் தப்பியிராமல் நிலவி வருகிறது. நாங்கள் தங்கம், இரும்பு, செம்பு, தந்திராகம், கந்தாரி, ஆசெனிக் போன்ற உயோகங்களை மருந்துகள் தயாரிப்பதற்கு உபயோகிக்கிறோம்.

ஆனால் மருத்துவமாரிப்பதில் பல கட்டங்கள் உள்ளன. இந்த உயோகங்கள் இதனை கட்டங்களையும் தாண்டி வரும் போது அவற்றின் விசுத்ததன்மை போய் விடும்.

பல ஆலிரம் ஆண்டுகளாகக் கோடானு கோடி மக்கள் சித்தாவினால் பயனைடந்து வருகிறார்கள். எவருமே பக்கவிளைவுகளினால் பாதிக்கப்பட்டதாக

• எம்.ஜி. அண்ணாதுரை



பாதிக்கப்பட்டதாக புகாரி செய்யவில்லை. சித்த சைத்திய மருந்துகள் பாதுகாப்பானவை. மேலும் எல்லா நோய்களுக்கும் உயோகங்களிலிருந்து தயாரிக்க மருந்துகளை தாங்கள் கொடுப்பதில்லை. திருவள்ளூர் கூறி விசுப்பதைப் போல் நோயைக் குணப்படுத்துவதற்கு முதலில் உணவு முறையில் மாற்றம்

40

மாக்கச் செய்வதால் அவற்றிலிருக்கும் விஷப் பொருட்கள் வெவியேறி அவை கத்திரிக்கப் படுகின்றன.

வைத்தியத் துறையில் எல்லா முறைகளிலும் கடந்த சில காலங்களாக விவஸவாசி ஏதி விட்டது. எங்களைப் போன்ற அனுபவம் பெற்ற சித்த வைத்தியர்களுக்கு வருத்தம்தான். இது மேளாட்டு வைத்திய முறையின் மாற்றம். நம் தாய்நாட்டு மருத்துவம் மாற்று வைத்தியம் என்று கூறும் அளவிற்குக் கொண்டு செல்லப் பட்டிருக்கிறது. அம்மாளையே 'சித்தி' என்று அழைப்பதைப் போல.

தரம்பியல் நிபுணர் டாக்டர். பா. ராம. மூர்த்தி ஒருமுறை என்னிடம் கூறினார். அவரைப் பாரப்பதற்காக ஒரு வட இத்திய நோயாளி தன் குடும்பத்துடன் பிளேஸில் வந்தார். டாக்டரைப் பாராத பிறகு ௫, 20-க்கு மருத்துகளைக் கொடுத்த போது நோயாளி அதிர்ந்து விட்டாராம்.

"பிளேஸ் ஏதி பஸ் ஆயிரங்கள் செலவழித்து உங்களைப் பார்க்க வந்திருக்கும் எனக்கு இந்த தாழ்வி ஐம்பது ரூபாய்க்கு மட்டும் மருத்துவம்" என்று கேட்டாராம் அதற்கு டாக்டர் ராம. மூர்த்தி கூறினாராம். "நீ உலகம் பூராவும் கந்தி கோடி ரூபாய் செலவு செய்தாலும் உங்களுக்கு இந்த மருத்துவம்" என்று. இப்படியும் சில நோயாளிகள் இருக்கிறார்கள்!

எனக்கு என் தந்தை சொல்லிக் கொடுத்த அறிவுரைவைக் கடைபிடித்து என் சந்ததிகளுக்கும் வழங்குகிறேன். தொழிலை ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னால் தரங்கள் செய்யும் சத்தியப் பிரமாணம்.

தரங்கள் வாங்கும் கட்டணத்தில் முதலில் ஒரு பங்கு மருத்துவ வளாசகிகளாகவும், மற்றொரு பங்கு ஸ்ரீவனத்திற்காகவும், ஒரு பங்கு மருந்து தயாரிக்கும் செலவிற்காகவும் செய் போம் என்பதுதான்.

வீட்டிற்கு வரும் மருமகன் அஞ்சவதற்குப் பெட்டியைதான் சீதனமாகக் கொண்டு வருவானாம். அந்த சிறு பெட்டியில்தான் நம் எல்லோருடைய உடல் ஆரோக்கியம் பாதுகாக்கப்பட்டு வருகிறது. சித்தித்துப் பாரும்பன்."

பாட்டர். எம்.ஜி. அண்ணாதுரை

மருத்துவர் எம்.ஜி. அண்ணாதுரை (காந்தி சிகிச்சை, வண்டல் மலர் மருத்துவம், அக்யு பிரஷர், வண்ண மருத்துவம், டேலிதேரபி. எலக்ட்ரோ ஹோமியோபதி. சிரிஸ்டம் சிகிச்சை பிரமிடு மருத்துவம்.)

"இரத்தக் கொதிப்பு, முதுகுத்தண்டு வலி, வாத ரோகம், சில் வீயாதி போன்ற பல நாட்டபட்ட நோய்களுக்கு காந்தி சிகிச்சை மிக விரைவாகவும், அபிச்சிகிச்சைக்கு முன்னாலும் பயன்



*Don't throw
away your
old Silk Sarees!*

**Give a New Look
to your precious
Old
Silk Sarees!**

*Sri Ramlok & Co with over
50 years experience in Renovating
old silk Sarees, Offers you
a host of expert services.*

◆ Dyeing of Silk Sarees in any colour or shade ◆ Printing with Hand blocks ◆ Hand Embroidery
◆ Spl. Dry Cleaning & Steam pressing ◆ Polishing Zari to make them look new ◆ Invisible Darning

Variety of Churidar Materials available in Bhandini, Gurmari Embroidery, Raw Silk, Silky Denim and Hand Embroidery chiffon

Tailoring Attached

SRI RAMLOK & CO.

73, Ranganathan Street,
(Behind Ambika Appalam Depot)
T. Nagar, Chennai - 600 017.

☎ : 4345697, 4353063

அளிக்கிறது.

காத்த சிசிச்சை மிகவும் எளிமையானது. வீட்டிலுள்ள அனைவருமே இதைப் பயன்படுத்தலாம். படிக்காத பாமரர்கள் கூட குறைந்த கால அனுபவத்தைக் கொண்டு மிகத் திறமையாக இதைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

இந்தச் சிசிச்சையினால் எந்த எதிர்ப்புமில்லாமல் ஏற்படாது. இது ஒரு மருத்தில்லாத மருத்துவமாதலால் மருத்தினால் ஏற்படக்கூடிய பக்கவிளைவுகளுக்கு வாய்ப்பே இல்லை. இச் சிசிச்சையின் மூலம் உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கிறது. மேலும் இதனை மற்ற மருத்துவ முறைகளுடன் சேர்த்து துணை மருத்துவமாகவும் பயன்படுத்தலாம்.

இந்த சிசிச்சை முறை மிகவும் சிக்கலானதாகாது. சராசரிக் கார்த்தவர்கள் தூத்து முதுகு ஆறு ஆண்டுகள் வரை சக்தி இழக்காமல் பயன்படுகின்றன. இவற்றை சக்திவாட்டி பல நூறு ஆண்டுகள் வரை பயன்படுத்தலாம்.

காத்த சிசிச்சை முறை கலையும் அறிவியலும் இணைந்த ஒரு சிசிச்சை முறை. மின்சார முறை போன்று இவ்விதவாதால் இது ஒரு விஞ்ஞானமும் கூட. பல நூற்றாண்டுகள் வரலாறு கொண்ட சிசிச்சை முறை இது. இன்று உலகெங்கிலும் பல நோய்களுக்குப் பயனளித்து வருகிறது.

எதிர்ப்புமற்றவர்கள் எண்ணிக்கை மலர் மருத்துவனின் மூலம் சரிப்படுத்தினால் நோய்கள் உடனடி வீட்டு நிலமும், கண்டன் பாட்ச் மலர் மருத்துவ முறையின் சிறப்பு இதுவாகும். இம் மருத்துவ முறையில் மொத்தம் முப்பத்து எட்டு மருத்துவச் பயன்படுகின்றன. இவை எல்லாம் சர்க்கரை உருண்டைகளில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. மிகக் குறைந்த விலையில் நோயியோபதி கடைகளில் இம் மருத்துவச் சிடைக்கின்றன. தாட்பட்ட நோய்களுக்கு மனநோய்களுக்கும் இந்த மருத்துவம் சிறந்ததும் முன்னோர்கள் பல ஆயிரம் ஆண்டு

களுக்கு முன்பே, நோய்களைத் தீர்க்க மணி, மந்திர, நவையுதம் என்று கூறியிருக்கிறார்கள். பயன்தரும் மணி, மந்திரத்தை வீட்டு வீட்டு மருத்துப் பொருட்களிலேயே நாம் அதிசை கவனம் செலுத்தி இன்னல்களுக்குக் கொண் டிருக்கிறோம். "மருத்தும் விருத்தும் மூன்று நான் மட்டும்" என்று பெரியோர்கள் கூறியிருக் கிறார்கள். ஆனாலும் வாழ்க்கை முழுவதும் மருத்துவம் மட்டுமே அதிகம் பயன்படுத்தும் சட்டாபத்தித் தற்போது நாம் இருந்து வரு கிறோம்.

மணிகள் பூமித்தாவின் வயிற்றில் இயற்கை யாகத் தோன்றிய ஓர் பெரிய வரப்பிரசாத மாகும். இவைகள் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட வகை களில் உலகெங்கும் கிடைக்கின்றன.

நவரத்தின மணிகளில் குணங்களைப் போன்ற சத்துக் குறைந்த அதிர்வு அலைகளை உடைப பல மாற்று மணிகளும் உள்ளன. இவைகள் விளை குறைந்தவை. சுமார் எழுபத் தைந்து மணிகள் உலகெங்கும் உபயோகப்படுத் தப்பட்டு வருகின்றன. இவைகளில் ஒரு மணியே கிரீஸ்டல் என்றும் குவார்ட்ஸ் கிரீஸ்டல் என்றும் கூறப்படும் ஸ்படிக் மணி புகும். கிரீஸ்டல் பல உடல் மன கோளாறுகளை குணப்படுத்த உபயோகப்படுகிறது. இதே மாதிரி பிரமீடுகளும் நோய்களைக் குணப்படுத்தும் சக்திவாய்ந்தவை.

நோய்க்குத் தகுந்தாற்போல் எந்தவித சிசிச்சை முறையையும் தேர்ந்தெடுத்துப் பயன் பெறலாம். இவை பல ஆயிரம் ஆண்டுகள் வர வர பெற்ற சிசிச்சை முறைகள். பலர் இவற்றி னால் பயனடைந்து வருகிறார்கள். விஞ்ஞான பூர்வமானவையும் கூட. ஒரு சிறந்த ஸ்தாபனத் தில் நோய்ச் செற்ற மருத்துவரைத் தேர்ந் தெடுத்தால் மக்கள் பல இன்னல்களுக்குத் தீர்வு கண்டு நோயற்ற வாழ்க்கையை வாழலாம்."

பேட்டி, தொகுப்பு - எஸ்.வி.சி

என் மரமனாள் ரிபன்ஷன் வாங்கும் போது எம்.டி.டி.வும் செய்த வீட்டு வருவாய், விலைவாசி உற்பத்தி ஒரு கடனாக எங்கள் வீட்டுக்கு வந்த போது, மாமனாரின் சாகசனைப் பற்றிக் கொண்டு குரல் கழுத்துக்கிச் சென்றனர்:

"நீங்கள் சீர்ப்பாறை பரணியுச்சேர் அக்கனைக்கு எங்கே போன எம்.டி.டி. அதுப்பி வீசாதும் தயாரில் வந்தது. அப்பத்தான் இவ் (அவர் மனைவி) ரொம்ப முடியாமல்... ஹாஸ்பீட்டில் இருந்தார். அவ் டாக்டரையனை அடிவீல் வக்க பிராந்தனை பண்ணோம். சீக்கிரமே உடம்பு சரியாகி வீட்டுக்கு வந்தார். இவ்வாறானா தீயுறைய பகி"

தாம் செய்யும் நல்ல செயல்கள் எதுவும் என்ன போவதில்லை என்று முடிந்தது.

- எஸ். எஸ்.பகலக்கல்.



கத்தரிக்காய் பிப்பலா!

தேவையான பொருட்கள் :
பெரிய எண்ணெய் கத்தரிக்காய் - 4
பெரிய வெங்காயம், தக்காளி - 3,
இஞ்சி, பூண்டு - சிறிதளவு,
கொத்துமல்லி சிறிதளவு,
கிண்பண்ட் ஆயில்,
உப்பு, மஞ்சள் பொடி - தேவையான அளவு,
சாம்பல் பொடி,
சிசும் - சிறிதளவு,
கருகு - சிறிதளவு



செய்முறை :

முதலில் கத்தரிக்காயை எண்ணெய் கலம்பப்ப் பூசி அடுப்பில் சுட்டு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். கத்தரிக்காய் தனக்கு கலம்பப்பக் கலையில் ஆன பின்னர் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். பூண்டு இஞ்சியை விழுதாக அரைத்துக் கொண்டு வெங்காயம், தக்காளி இவற்றைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு கிண்பண்ட் ஆயிலை பிளாஸ்டிக் சிபேனில் ஊற்றிக் கொண்டு, கருகு, சிசுத்தைத் தாளித்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு பூண்டு, இஞ்சி விழுதைப் போட்டு வறுத்துப் பின்னர், வெங்காயம் தக்காளியைப் போட்டு வதக்க வேண்டும். வதக்கும்போதே மஞ்சள், உப்பு, சாம்பல் பொடி இவற்றைச் சேர்த்து தனக்கு பொடி வாசனை போட வதக்க வேண்டும்.

இப்பொழுது கேவை அரைத்து விட்டு, சுட்ட கத்தரிக்காயின் நேரலை ஆறி உரித்து தனக்கு சமைக்க வேண்டும். பின்னர் சமைத்த கத்தரிக்காயை வெங்காயம், தக்காளி, பூண்டு, இஞ்சி இவற்றுடன் சேர்த்து தனக்கு பொடி வாசனை போகும் வரை வதக்க வேண்டும். கத்தரிக்காய் பிளாஸ்டிக் கலையில் நேரல் ஆன பின்னர் பத்து போம் ஆகிவிடும். அப்பொழுது கேவை அரைத்து விடவும். உங்கள் பங்குப் பந்தா தயார்.

• ஸ்ரீலலிதா பிரசாந்த்

சிகிச்சை

பத்துக் கேள்விகள் கேட்டால் இரண்டு பதில்கள் சொல்வதான். என்ன ஆயிற்று இவனுக்கு? கேள்விக்குறியோடு அவனைப் பார்த்தான் கவிதா. பிறகு மாமனாய்ச் சிரித்துக் கொண்டான்.

கண்ணனின் உள்ளத்துக்குள்ளேயோ பெரிய எரிமலையே வெடித்துக் கொண்டிருந்தது. கல்யாணத்துக்குப் போய் விட்டு வருகிற வழியில் கடைக்குப் போய் விட்டுப் போகலாம் என்றான். சரி யென்று போனார்கள். அவகே வைத்து அளவனைப் பார்த்தார்கள். சரி பார்த்ததுதான் பார்த்தாகன், பேசாமல் வர வேண்டியதுதானே? அவனிடத்தில் என்ன பேச்சு வேண்டியிருக்கிறது? சிரிப்பு வேண்டிக் கிடக்கிறது? என்று உள்ளத்துக்குள்ளே ஒரு சுஞ்சலம் தோன்றி அரித்துக் கொண்டிருந்தது. போதாக்குறைக்கு இவனிடத்தில், "ஏங்க, நான் சொல்லலான அந்த சங்கர் இவர்தான்" என்று அறிமுகம் வேறுபடுத்துவதொன்றை அறிவாய். 'அந்த சங்கர்' என்பதற்கு ஒரு மாதிரியாக அழுத்தம் கொடுத்து அந்த பாலிப்பாயல் வேறு பந்த பேந்த விழித்து விட்டு அசடுவழியைப் பேசுகிறான்.

"ஏங்க... இந்த ரமேஷைக் கொஞ்சம் கூப்பிடுங்கள். கிச்சைலே படுத்தான்."

கோபம்

என்ற குரல் கேட்டுப் புற உலகத்துக்கு வந்தான். "ஏங்க, ஒன்பதரைதான் ஆக்க, ஆயில் போறிய களர்! இல்லை வீசு போடறீங்களா?" என்று கேட்டுக் கொண்டே மகளை இருபயில் இருந்து இறக்கி அவள் கைலில் கொடுத்தான்.

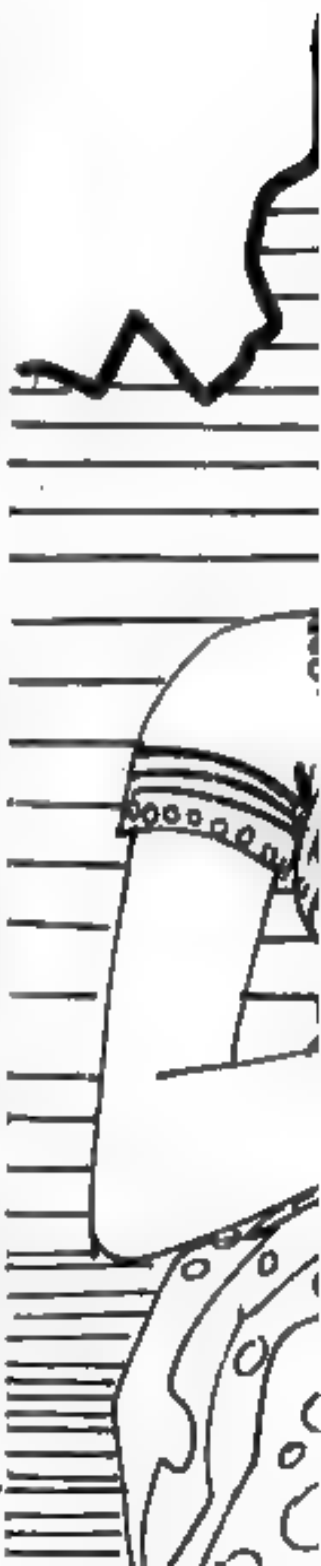
"ம்... ம்... ஆயிலுக்கே போறேன். ஒரு அளர் மணி நேரம் பரிமிஷன் போட்டுக்கறேன்" கண்ணன் சுரத்தெயில்லாமல் சொன்னான்.

"நல்லவேளை ஏழுமணி முகூர்த்தமாய்ப் போனதுபோல சிக்கிரம் வர முடிஞ்சது. இருங்க. சிக்கிரமாய் ஒரு பருப்புத் தாதம் வச்சுடறேன், பொரியல் ரொடி" என்று ஒடினான்.

எத்தவிறமான சிந்தனையும் இல்லாமல் ஓடி வேலை செய்து கொண்டிருந்த கவிதாஎவியே ஓரக் கண்ணால் கவனித்துக் கொண்டே ரமேஷைத் தங்கள் வைத்தால் கண்ணன். அதிகாலைவீலையே எழுந்து விட்டதாலோ என்னவோ குழந்தை நன்றாக உறங்கி விட்டான்.

வழக்கம் போல டிபுள கோரியரை வண்டியின் பக்கவாட்டுப் பெட்டிகையில் வைத்தான் கவிதா.

"சரி, நான் வரேன்" என்று உற்சாகமில்லாமல்



கிரிப்பு ஒளிர்வதாய்த்
தோன்றிவது. மீண்டும்
திரும்பிப் பாரக்கும்
ததிரிவம் வரவில்லை.

ஐ இ னை
தவங்கி விட்டது.
கோவமுத்தூரின்
கோவை அத்தக்
குதிர முகத்தில்
வந்து மொதிலது.
வண்டியோட்டும்
போது ககமாப்
இருந்தது. மனம்
மட்டும் ஆறவே
யில்லை.

"இத்தக் கவிதா
என்ன என்னைய மாந்
காய மண்டலம் என்று
தினைத்துக் கொண்டிருக்
கிறானா, கத்துரரி தாட்களில்
தன் பின்னாலேயே கற்றிக்
கொண்டிருந்த சங்கர், ஆன்கனி
டம் அதுவரை பழிபிராத
தனக்கு அவன் மெல் ஏற்பட்ட
சரப்பு, ஆனால் தன் குடும்பத்தின்

ஆர்மதி சேகரன்

கதிரி கண்ணன்
கண்ணெரம் அவன் பக்
கம் பார்வையவைச்
செவ்வதி விட்டுத் திரும்
பிக் கொண்டான்.

ஏனோ கவிதா
வின் கண்களில்
ஒரு குறும்புச்

வசதியின்மையைப் புரிந்து கொண்டு எவனோ
பொறுப்புகளை எல்லாம் தன் தலையில்
விடுத்த விடுமோ என்று எண்ணி நழுவி விட்
டது. என்று எல்லாவற்றையும் தன்னிடம்
கவிதா பெண் பார்க்கப் போனபோதே
சொல்லியிருக்கிறான். அவளுடைய இந்த ஒளிவு
மறைவற்ற தன்மை பிடித்துப் போய்த் தானோ
அவளைக் கவலாமைச் செய்து கொண்
டதே. அதற்காக இந்த அளவுக்குப்
போக வேண்டுமா என்று?

அவளுடைய கடத்த காலப்
பிரச்சினைகளைத்தான் பெரிது



**ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவி,
ஸ்ரீ நீலசரஸ்வதி தேவி,
ஸ்ரீ விரஜா கால பைரவர்
தேவஸ்தானம்
(Management: SRI PRATHIYANGIRA
ASHRAM TRUST)**

அபராஜிதபுரி, சோழங்கநல்லூர்,
சென்னை - 600 119,
போன்: 4501404

பங்குனி உத்திரம் பெளர்ணமி திருநாள் ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவிக்கு 108 பால் குடம் அபிஷேகம், பூமூடல் அலங்காரம், தடைகளை விலக்கும் முட்டு இறக்கல்.

பூஜை நாள் : 28.3.2002 காலை 8.00 மணி முதல் மதியம் 3 மணி வரை

அழைப்பிதழ்

ஷிப்ர பிரசாதி என்றும் பக்தர்களின் கஷ்டங்களையும், தடைகளையும், ஜென்மாந்திர பாபங்களையும் சாபங்களையும் விலக்கி, வேண்டும் வரங்களை மிகத் துரிதமாக வழங்கி அருள்புரியும் ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவிக்கு 108 பால் குட அபிஷேகம் பங்குனி உத்திரமும் பெளர்ணமி திதியும் கூடிய சுபதினமான 28.3.2002 வியாழக்கிழமை காலை 8 மணி முதல் மாலை 3 மணி வரை நிறைவேற உள்ளது. பால் அபிஷேகம் முடிந்த பின், அன்னைக்கு பூ மூடல் என்ற விசேஷ புஷ்ப அலங்காரம் நடைபெறும். 16 வகை மலர்களால் மலை போன்ற அம்பாளின் திருஉருவ சினை மூடும்படியாக பூமூடல் நிகழ்ச்சி நிறைவேறும். அப்போது அம்பாளின் மின்னும் தங்கமயமான கண்களை பக்தர்கள் பார்த்து தரிசித்து பாவ விமோசனமும் துக்க நிவாரணமும் பெறலாம். அன்று மாலை 5 மணி முதல் அடுத்த நாள் காலை 5 மணி வரை பக்தர்களின் குடும்பத்தில் நிலவி வரும் பலவிதமான தடைகள் (முட்டுக்கள்) :-

சத்ரு முட்டு, வித்யா முட்டு, தொழில் முட்டு, கிரக முட்டு, மாங்கல்ய முட்டு, அபிவிருத்தி முட்டு, பூத ப்ரேத முட்டு, குலதேவதா முட்டு, பித்ரு முட்டு, சந்தான முட்டு, வம்ச அபிவிருத்தி முட்டு, சர்ப்ப முட்டு என்ற 12 வகை தடைகளை விலக்குவதற்காக முட்டு இறக்கல் நிகழ்ச்சி நிறைவேற உள்ளது.

இவ்வேளையில் பக்தர்கள் குடும்பத்துடன் வந்து அம்பாளின் படிக்கட்டுகளில்

முட்டு இறக்கி தடைகளை விலக்கி, கல்யாணம், உத்தியோகம், புத்திரப்பேறு, தொழில் அபிவிருத்தி, பூதப்ரேத உபத்திரவம், குலதெய்வம் மற்றும் பித்ரு சாபம் சர்ப்பதோஷம் இவைகளை நிவர்த்தி செய்து மங்களம் பெறலாம். இவ் வேளையில் பால் பாயசம், வெல்லப் பாயசம், வெள்ளை நெவேத்தியம், அப்பம், திருமதுரம் போன்ற பிரசாதங்கள் தேவிக்கு சமர்ப்பிக்கப் பெற்று பக்தர்களுக்கு வழங்கப் பெறும்.

பூ மூடல் உபயம் செய்ய விரும்புவோர் ரூ. 10,000-00ம் புஷ்பமாலை வழிபாட்டுக்கு ரூ. 2250.00ம் நிறமாலை வழிபாட்டுக்கு ரூ. 750.00ம் பால் குட அபிஷேகம் ரூ. 1000.00ம், முட்டு இறக்கல் பூஜைக்கு 1000.00ம் 11 தேங்காய்களும் நிர்ணயிக்கப் பெற்றுள்ளது. சாந்தித்யமான இம் மஹா பூஜைகளை நடத்தலாம் என்று ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவி பிரசன்ன வாக்கு வழங்கியிருப்பதால் இம்மஹா பூஜைகளில் உபயம் செலுத்தி கலந்து கொள்வது என்பது தெய்வம் நினைத்தால் மட்டுமே நடக்கக்கூடியது என்பதே உண்மை.

மேலும் வரும் ஏப்ரல் 13ம் நாள் விடியற்காலை நான்காவது ஜாமத்தில் சித்திரை மாதம் முதல் தேதி சித்ரபானு என்ற புத்தாண்டு உதயமாகிறது. இவ் வருஷத்தில் ராஜா ஸ்ரீ சனிபகவான், உபத்தேவர்கே மிக கொடுமையான கேது திசை நடக்கிறது. ஆதாயம் 59 விரயம் 62 என்றிருப்பதால் பலவித இன்னல்களும் துன்பங்களும் தீவிரவாதமும், போர் பயமும், இயற்கை சீற்றங்கள், உயிர் நஷ்டமும், சூறாவளி, பூகம்பம், மின்னல், இடி, குளிர்நிலை உயர்வும், மழை 10 பங்கு கடலிலும், 6 பங்கு மலையிலும் 4 பங்கு பூமியிலும் பெய்து, ஈரபதம் உயர்ந்து புழு பூச்சிகள் உற்பத்தி அதிகமாகி புதிய வியாதிகளும் உண்டாகி மனிதகுலத்துக்கு கஷ்டம் கொடுக்கக்கூடிய நிலைமை. இத்தகைய பெரிய கஷ்டங்களிலிருந்து ஒவ்வொருவரும் தங்கள் குடும்பத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளவும், குழந்தைகள் நல்ல வழியில் சென்று நன்மைகள் பெறவும் ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவியை ப்ரீதி செய்து காலக் கொடுமைகளில் இருந்து விலகி கூகம் பெறவும் இந்தப் பூஜைகளில் உபயம் செலுத்தி கலந்து கொள்ளலாம். உபயத் தொகைக்கான டிமாண்ட் டிராப்டை SRI PRATHIYANGIRA ASHRAM TRUST என்ற பெயருக்கு எடுத்து, ஆஸ்ரமம் முகவரிக்கு அனுப்பினால் ரீதி அனுப்பப் பெறும். ரீதி பெற்றுக் கொண்டு குடும்பத்தினருடன் இந்தப் பூஜைகளில் கலந்து கொள்ளலாம்.

குறிப்பு: இந்த புண்ணிய பூமியில் அய்யப்பன், ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மி, ஸ்ரீ அன்னபூரணி, ஸ்ரீ சனி, ஸ்ரீ பஞ்சமுக அனுமார், பாலமுருகன், வரூதரி, சரபர், அக்னிசக்தி, நாகசக்தி சந்திதிகள் பூர்த்தியாக்கி தருவதற்கு உபயதாரர்கள் தேவை.

படுத்தவியலையென்பதைத் தன் பணியினாக எடுத்துக் கொண்டாள் என்பது அன்றைக்கு அவளை வெறுத்தாற்போல் பெரிவது உண்மையா? இன்று அவளைக் கண்டதும் உருமி வழிவது உண்மையா? அவளை இன்னும் திணைத்துக் கொண்டிருக்கிறாள் என்பது?

பயனதையும் திணைத்து மண்ணைக் குழம்பிப் போனதுதான் மிச்சம். என்னதான் கவிதாவின் மேல் நம்பிக்கைகொடுத்தாலும், கடந்த நான் காண்டு கால வாழ்க்கையில் அப்படிக்கு சொல்ல முடியாத நடத்துதல்கள் சொத்தக்காரி யாக அவள் இருந்த போதும் அவள் சங்கடம் சிரித்துப் பெரிவதை அவளால் ரசிக்க முடிய வியலா, அந்தச் சொந்த தனது சமோவையக் காயப்படுத்தியதால் உணர்ந்தான்.

இவையு வேண. மெனாவா என்ற முறை யில் அதுவால் பருவின் காரணமாகச் சற்று தாமதமாகத்தான் உணவருந்துவான். அதுவும் தனிப்பாகத்தான் உணவருந்துவான்.

சொர்ந்து கிடத்த மனதுக்கு அன்று சரப் பாடு கடத் தேவைவியலா என்று தோன்றியது. ஆனால் வயிறு கடித்தது. டிபன் காரியரைத் திரைத்தான்.

முதலாடுகில் ஒரு கடிதம் படபடத்தது. ஆச்சரியத்துடன் கையெழுந்தான்.

"அடிபுள்ள என்னவருக்கு.

காலவயில் ஐயாவாக்கு மூட் அடிப் அப்படித்தானே? காரணம் சொல்லுட்டுமா? நான் அந்த சங்கடம் சிரித்துப் பெரிவது ஐயா வுக்குப் பிடிக்கவியலா. அப்படித்தானே? நான் அந்த சங்கடம் சிரித்துப் பெரிவதையும், உக் களிடம் அழிமுகப்படுத்தியதையும் தீங்கக் அய்வனவாக ரசிக்கவியலா.

தீங்க என்ன திணைக்கிரகன்? அந்த சங்கடரைக் கண்டவுடன் என் மூகத்தைத்

திருப்பிக் கொண்டு வந்திருக்க வேண்டு மென்றா? அப்படிச் செய்திருந்தால் அதன் பொருள் என்னவாக இருத்திருக்கும்? ஏதோ இன்னமும் அவன் மேல் உரிமை கொண்டாடு வதாக இருத்திருக்காதா? ஏதோ அவன் இழப் பைப் பெரிவதாக எடுத்துக் கொண்டு அவன் பீது போய் காட்டுவதாக ஆகி விடாதா?

எனக்கு இப்போது அவன் யாரா? ஒரு மூன்னா நண்பன். அய்வனவானே? அவன் சத்திப்பால் எனக்கு எத்த அடிரவும் ஏற்பட வியலா போதும் தோன்றவியலா. ஏன் தெரி யுமா? உங்கள் அன்பும் பிரியமும் என் உக் கத்தைத் திணைத்திருக்கிறது. இன்னமும் சொக் கப் போனால் இன்றைக்கு அவனைப் பார்த்து போது இந்தக் கோழைப் பணிடம் நமக்கு என்ன சரப்பு வேண்டிக் கிடத்தது என்று கட எனக்குச் சிரிப்பு வந்தது.

இதில் என்ன விசித்திரம் தெரியுமா? உங்கள் கோபமும் எனக்குப் பிடித்திருந்தது. கணவன் ஐயா அவர்களைப் பெருத்தனவையான உணத் தில் பொறாமைமா? உங்கள் அன்பின் வெளிப் பாடல்வா அது! அதுவும் ஒரு கடிதமாக இருக் கிறது.

கணவன வேண்டாம். இது உத்தமம்.

அன்புடன்,
கவிதா.

‘அடிப் பாதகத்தி இய்வனவு போகிக் கிணை என்பது, ‘ஐயா’ என்று கிணைப் போதா? வருகிறேன் அம்மா அவர்களே, என்று அவரை மாய் கிடி போட்டு விட்டு விட்டுக்கு ஒடினான். கடைவிக் பேசினால் குடான பதார்த்தம் கண்டான் காத்திருத்தான் கவிதா.

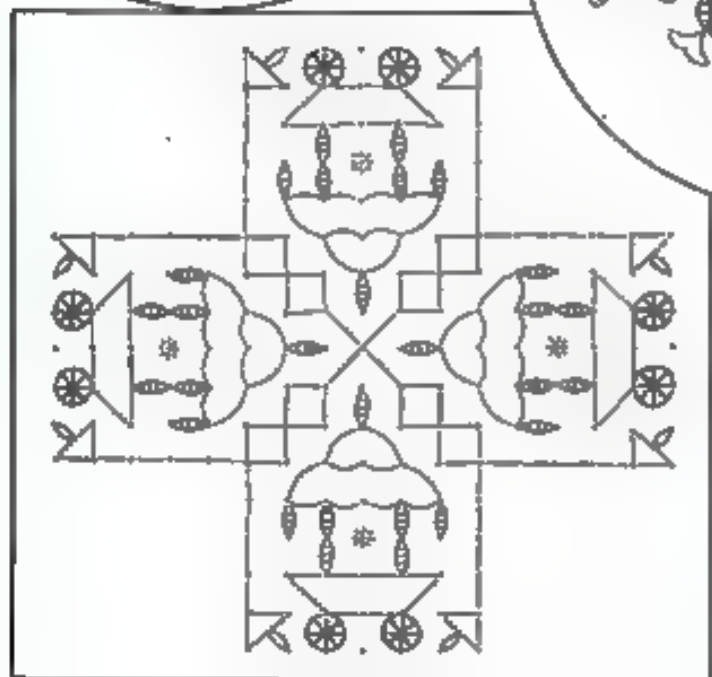
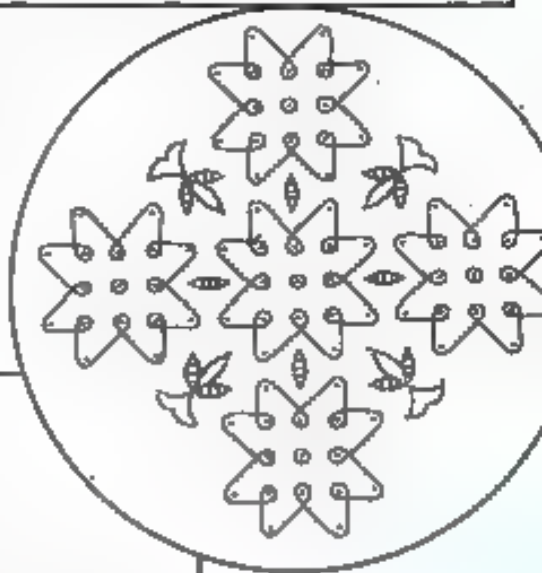
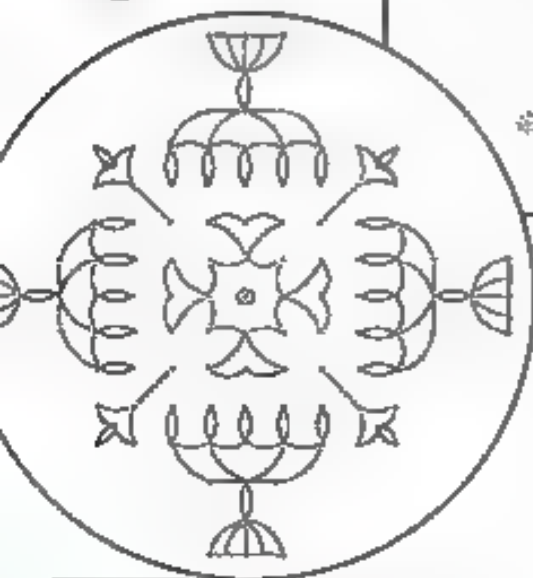
‘தெரிவது தீங்க வருவீர்கள் என்று’ என்று கொல்லி விட்டுச் சிரித்தான்.

விருத்தினர்கள் வசுவாக்கள் என்று திணை ய கோவைக்காய் நறுக்கி வைத்திருந்தேன். திவிரை வரவியலா என விசய்தி வர - இரண்டு கிலோ கோவைக்காய் கூறி விசய்து யார் சரப்பிடுவது? கொதிக்கும் திரை கோவைக்காயில் கொட்டி, ஐந்து நிமிடம் கழித்து வடிக்கட்டி, உப்பு, ப. மிளகாய் அரைத்துப் போட்டு, புனித்த தவிரைக் கடைத்து விட்டுக் கிளறி, ஒருநாள் ஊறுவைத்து, பின் காயப் போட்டேன். கோவைக்காய் வற்றல் விரடி. அருமைவான குசி, உடம்புக்கும் நல்லது. விட்டல் எல்லோருக்கும் பிடித்து விட்டது இந்த வற்றல்.

- கமலா ஜானகிராமன்.



சென்னை



சென்னை

நட்பு

உலகம்

அன்புத் தோழி

25 வருடங்களுக்கு

முன் 19 வயதுப் பெண்

ணாக நான் மாமியார் வீட்டில் அடிபெடுத்து வைத்த போது, மாமியார், முன் மாட்டுப் பெண்ணான என்னிடம் எல்லா விஷயத்திலும் இது எங்கள் சம்பிரதாயம், இதன்படி நான் செய்வ வேண்டும் என்று பண்டிதை, சமையல், ஒரு விசேஷம் எல்லாவற்றிற்கும் பிடிவாதமாக இருந்தார். நான் அதைப் படியே எல்லாவற்றையும் கற்று அவர்கள் விருப்பப் படியே நடத்தும் வந்தேன்.

எட்டு வருடத்திற்கு முன் கடைசி மாட்டுப் பெண்ணாக (வேலு



மதம்) வந்த பின் எல்லா கட்டு இடங்களையும் விட்டுக் கொடுத்து வயதான காலத்தில் அந்த மாட்டுப் பெண்ணுடன் அனுசரித்து அவள் மனம் கோராமல் நடந்து கொண்டிருந்தார். அந்தக் காலத்தில் மாமியார் ஸ்தானத்தில் என்னிடம் நடந்து கொண்டதற்கும், இப்போது கடைசி மாட்டுப் பெண்ணிடம் நடந்து கொண்டவதற்கும் திறைப வேறுபாடு உண்டது. இதை நான் அவர் மீது குறையாகவும் குற்றச்சாட்டாகவும் கூறவில்லை. சில நேரங்களில் மனதிற்கு வருத்தமாக தோன்றுகிறது. மனதிற்கு இதமாக இருண்டு வராததை விளக்கவும்.

இதைப் பார்த்து தீங்கள் எந்தோடும் அல்லவா பட வேண்டும். வருத்தப்படுவாணோம்! தீங்கள் மாமியாரிடம் எதிர்பார்த்த இதத்தை அந்தப் பெண் பெறுகிறாள் என்பதைப் பாரக்கும் போது மகிழ்ச்சி கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

தவிரவும் இருபத்தைந்து வருடங்களுக்கு முன் தீங்கள் மாமியார் வீட்டிலும் துறைத்த போது எப்படி இருந்தீர்களோ அப்படியேயான இருக்கிறீர்கள்? எல்லாவதோ மாழியிருப்பீர்கள் இல்லவையா, அதே போலத்தான் உங்கள் மாமியாரும்!

எந்தோடும் எங்கே விடைத்தாலும் குறை காணாமல் அனுபவிப்புகள். வாழ்வே பூக்காவனமாக இருக்கும்.

பி. மனோன்மணி சேகர், திருச்சி - 25.

எனக்கு நெடுநாட்களாக ஒரு மனவேதனை. இன்னும் எல்லாவதோ படித்த குடும்பத்தினரிடையேயும் வீட்டிற்கு வருபவர்கள் வாராக இருந்தாலும் "வாங்க" என்று சொல்லுவதை. நாம் பெற்றோரைப் பாராட்ட சொந்திருப்போம். அவர்கள் பின்னைகள் குறுக்கும், நெடுக்குமாக அலைவார்கள். நம்ம ஒரு பொருட்டாகவே மதிக்க மாட்டார்கள். செரிந்த குழந்தைகளாக இருந்தால் ஒரு வேளை புனமுறுவல் அவ்வளவுதான்.

இதைப் படித்த பிறகாவது எகோதரிகள் தங்கள் குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுத்தால்

சந்தோஷம் அடைவோம்.

இதைப் படிக்கும் சகோதரி கள் செய்து விடுங்களேன். மனோம்மாணி சொல்வது போல இது தல்ல பண்பாடுதானே!

ஆனால் மனோ, குழந்தை கள் நம்மை மதிப்பதில்லை என்பதுதான் சரியில்லை. இப் போதைய குழந்தைகள் இந்த தியதிகனிலிருந்து ஒதுங்கி விடு கிறார்கள். அவர்களுக்குச் சொன் னால் புரிந்து கொள்வார்கள். அதுவே உல்களுக்கு ஒரு உதவி தேவையென்றால் ஆர்வமுடன் செய்வார்கள். பெரியவர்களிடம் போய் என்ன பேசுவது என்ற தயக்கம், கூச்சம்தான். இதை 'மதிப்பதில்லை' என எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. ஓகே!

பெயர் வெளியீடு விரும்பாத வாசகி.

கூடத் ஏப்ரல் மாதம் என் தாயார் இறந்து விட்டார் நன் றாக டீஸி பார்த்து விட்டு இரவு 11:30 குறங்கச் செவ்வாய், 12:30 மணியளவில் மாற்றி வருவதாகக் கூறி, மாற்றி எடுக்க முயலும் போதே இறந்து விட்டார். என னால் கூடவே வந்து என் தாயின் முகத்தைக் கூட பார்க்க முடியவில்லை.

இது நடந்து நான்கு மாதங் களில் என தந்தை நோய்வாய்ப் பட்டு இரண்டே மாதங்களில் அவரும் இறந்து விட்டார். நான் அந்த இரண்டு மாதமும் என் தந்தையுடன் மருத்துவமனையில் இருந்தேன். என் தம்பியும் வேலை வையே விட்டு விட்டு கூடவே இருந்து பார்த்துக் கொண்டான். என் அண்ணன்களும் மாற்றி மாற்றி வந்து சென்றார்கள்.

அந்த இரண்டு மாதத்தில் அவர் பட வேண்டிய துன்பம் பாக்கியில்லை, காஞ்சா எஸ்தார் கள், சிறுநீரகக் கோளாறு என தார்கள், ஒரு மாதம் விடாத காய்ச்சல் இருந்தது. என்ன நோய் என்று இறுதி வரை தெரிய வில்லை. தின மும் ஏதா வ து

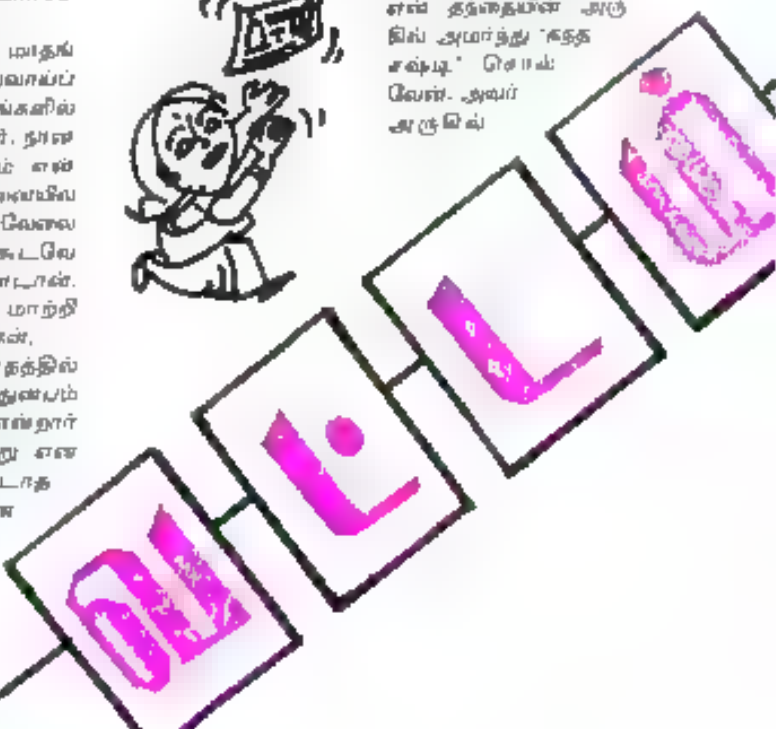
சகோதரிகளுடன்
கலந்துரையாடல்
மங்களா
ரமேஷ்



டென்ட்
தினமும்
ரத்தம் எடுக்
கப்படும் ஊசி,
மருத்துகள்,
டயாலிசிஸ் என்று
எத்தனையோ.

என் தந்தையேர்
மிகவும் நல்லவர். எப்ப
வும் சிரித்த முகம். எவ்
வளவேர் பேருக்கு உதவிகள்
செய்திருக்கிறார். மிகவும் கறு
கறுப்பாக இருப்பார். எதற்கும்
ஆசைப்படாதவர். அவருக்கு இப்
படி ஒரு முடிவு எனும் போது
மலதே ஆறு மாத் தேக்குது. சாதா
ரண தாட்சனில் நோய் என்று படுத
ததே கிடைக்காது.

எததப் பிரார்த்தனைக்கும்
பலன் இல்லை. தினமும்
என் தந்தையின் அரு
தில் அமர்த்து "கதத
சஷ்டி" சொல்
வேன். அவர்
அருதில்



அயர்ந்து 'ஜிராமதெயம்' எழுதுவேன்.

நான் எப்பொழுதும் எது நடந்தாலும் நல்லதற்கே என்று நினைப்பவன். ஆனால் இப்படி என் தாயும் தந்தையும் ஆறு மாத இடைவெளியில் இறந்ததில் என்ன தவறு? கடவுள் இருந்தால் என் தந்தையை இவ்வளவு சிரமப்பட்டு வைத்திருப்பாரா என்று தோன்றுகிறது. தவறு வர்களாக இருப்பவர்களுக்கு இறுதிச் சாஸம் நல்லதாக இருக்கும் என்பது உண்மையாக இல்லையே.

அடுத்த கேள்விக்குச் செல்லுங்கள்.

பீச்சை சுலாமிதான், சென்னை.

நாம் கண்டுகடாக பார்க்கும் செயல்கள், நற்பண்பும், சலுகையும், உள்ள பலர், கஷ்டப்பட்டு நிராகரண வறுமையும், நோயும், பலவீன அல்லங்களினாலும் துன்பப்படுகிறார்கள். இறப்பு கூட, நோயில் புரடிக்ஷப்பட்டு, தீவிர நாட்களின் நினைவு இல்லாமல், மலம், நிர் போவது கூட தெரியாமல், சிரமப்பட்டு, இத்தனை நல்ல மனிதருக்கு இவ்வளவு கஷ்டமா என் நினைக்கும்படி, ஏற்பட்டு விடுகிறது.

அதிலும், அராஜகமும், நல்லதையே நினைக்காத நிலை செயல்படு வாழ்க்கையாக இருப்பவர்கள் செல்வத்திலும், கைப்போக்களையும் அனுபவித்து இறுதி முடிவில் கூட, நிம்மென்று காலமாகி விடுகிறார்கள். இது அவசரம் என்னப்படலாம், போவ தொன்மாதிரி கரமா, இப்போது நல்லது செய்தாலும், கர்மானை அனுபவித்து விட்டுத்தான் போக வேண்டும் என்பது நம்மை நாமே ஏமாற்றிக் கொள்ளச் சொல்வதில் எனக்கு உடன்பாடு இல்லையே. அது ஒருவித எய்கேபிஸம் கஷ்டத்தைக் கொடுப்பவர்களுக்குக் கஷ்டத்தையே, கொடுப்பதும், கடவுளும் ஒரு கடவுள்தான் நமக்கு எல்லாம் கொடுப்பதாக நினைக்கிறோம்! காலடிக்கொடா எனத் தோன்றுகிறது. உங்களுடைய எண்ணம் என்ன?

இவற்றிற்கெல்லாம் தீர்ப்பு சொல்ல நம்மா? கடவுளின் சிறுக்கையையும், காரண காரியங்களையும் நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடியுமா? கடவுள் செய்தது தப்பு, அவன் ஒரு சாக்ஸ்ட் என்று விமரிசைம் பண்ண வேண்டுமானால் நாம் அவரை விட திறமைவாய்ந்த படைக்கும் திறன் உடையவராக இருக்க வேண்டும்.

ஒரு விபத்து நடக்கிறது. அந்த வேளைக்கு அது வேதனை. ஆனால் அதற்கு ஏதோ ஒரு

காரணம் இருக்க வேண்டும் என்றும் 'தல்லகாலம்' இது நடக்காமல் இருத்திருந்தால் நமக்கு இன்னும் ஏதோ வந்திருக்கும்' என்றும் பேசும் சந்தர்ப்பங்கள் நம் வாழ்க்கையில் நிறைய உண்டு.

குளிர்க்கு இமமாக இருக்கும் கம்பளியை வெயில் காலத்தில் வெறுக்கிறோம். தவறு எம் பனியில் இல்லை. நம் மனதிற்கு எது பிடித்திருக்கிறதோ அதை ஏற்றுக் கொள்கிறோம்.

எல்லாமே நம் மனம் என்னும் சின்ன நுள்சாவின் வழியே பார்த்து நிறையன் வாய் தீர்ப்பு சொல்லத் தயாராக இருக்கிறோம். கடவுள் வீது நம்பிக்கை என்றால் முழுமையாக அவர் மேல் நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும். உங்களை மீது காரியத்தை ஒப்படைத்து விட்டு உங்களை விமரிசைம் செய்து கொண்டேயிருந்தால் சப்படியிருக்கும்? பாலசாஸியம் கூட முழு சோனாகதி அடைந்த போதுதான் அகலுக்கு அவன் கிடைத்தது.

எல்லாவற்றிற்கும் காரணம், விளைவு இரண்டும் இங்கு உண்டு. நமக்கு இருப்பது மிகச் சிறிய அறிவுதான். நம்மை உடர்த்திக் கொள்ள முயற்சிக்கலாமே!

ஸ்டீமி சத்தானம், சென்னை - 59.

ஒரு கணவன் தன் மனைவியிடம் மிக அபரிமிதயான பிரியம் வைத்துள்ளான். ஆனால் மனைவிக்கு முன் தான் இறந்து விடுவதாக அவளுக்குத் தோன்றவே மனைவியை அருகில் அழைக்கிறான். தன் மனைவியுக்குப் பின் மனைவி வாடிய முகத்துடன் இருக்கக் கூடாது. பூவையாள் பொட்டையையும் களைக்காமல் ஒரு கமங்கல் போலவே சிரித்த முகத்துடன் என்றும் வாடாமலன்றப் போல் இருக்க வேண்டும் எனச் சொல்லி உபதேசிக்கிறான். உபதேசம் சிரித்து மனைவியும் கணவன் சொன்னது போலவே சரஸத்தில் வாழுகிறான். இது ஏற்புடையதுதானா?

நிறைய பதி சரியல் பரக்கிறீர்கள் என நினைக்கிறேன். (கேபிக்காதீர்கள், கம்மா ஜோக்குக்குச் சொன்னேன்.) இந்த நு, செட்டு செண்டிமெண்ட்ஸ்டேய எத்தனை வருஷம் பெரிதாக்கிக் கொண்டிருப்பது? நிறையபடங் களிலும், பதிவிலும் தன் இளை பெரிதாடுத்தப்படுகின்றன, இன்றைய வாழ்க்கையிலே சாதாரண குடும்பங்களிலே கூட எளிதாய்க்க அங்காரங்களுடன் சகஜமாக வளைவ வருகிறார்கள் இவர்கள். இதெல்லாம் அபரவல் தனிப்பட்ட சொந்த விஷயங்கள். பெண்களை

கண்டக்தாமய பெரியில், கூட்டு, எம்பாநாசை செத்திருப்பீர்கள் இதில் ஹைகப் செத்து பாருங்கள் குப்பதாக இருக்கும் கண்டக்தாமய நன்றாக என்னைமேல் வதக்கி உப்பு, மீனையப் பொடி, பெருங்காயப் பொடி தூவி எழுமிக்கச் சாறு பிழித்து, கடுகு தாளித்து கொட்டினால் ஹைகப் சோடி உடனேயே சாப்பிடலாம் - கமதி செங்குட்டுவன்



Drink a glass of milk
FREE



DOPLA DARTY

For more details: 044-4330200, 090-7383443, 040-6215175

**PS.2/-
OFF**

on 800rd Dodge Dairy
Toned Milk

Cut this coupon and surrender to any retailer for the 25% discount.



Dear retailer please accept this coupon and give Rs 2/- discount on LRP. And you can get Rs.0.25p per coupon as service charges from Girdle Dairy.

* Offer valid in Chennai, Bangalore & Hyderabad till October 31st.

* **ACTIVATION** of this coupon is not required.

முத்து வளம் மற்றும் அஜிர்ஷ்டத்தை கரும்



- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ முத்து, பவளம், சூர்தன் ■ பிறந்த நூல் ஈரதிக் கற்கள் ○ செம்புப் பூ மாலைகள் ■ துபெரிக் கல் டைமண்ட் நூல்கள் ○ கரத்தின் மாலைகள் ○ கரத்தின் மாலைகள் ○ சூர்தான் மாலைகள் | <ul style="list-style-type: none"> ■ Oxidized Jewellery ■ Coral Flower Sets ■ Gold Wax Jewellery ○ Hyderabad Gold Foli Necks ○ Imported Beads in All Colours ○ Jade, Ruby, Emerald & Blue Sapphire Necklaces Sets, set in Silver, Gold Plating |
|--|--|

இவை அனைத்தும் எங்களிடம் கிடைக்கும்.

மாநில மருத்துவப் பள்ளியில் எந்தெந்த சாதனை நடைபெற்றது என்பதை அறிய விரும்புகிறேன். மேலும், மாநில மருத்துவப் பள்ளியில் எந்தெந்த சாதனை நடைபெற்றது என்பதை அறிய விரும்புகிறேன்.

**Above Rs. 1000
for every Purchase
avail a Surprise Gift**

பாரம்பரியபூதிக் கைராசியான ஸ்தாபனம்



NARAYANA PEARLS
GEMS & JEWELS

**'SUDHAS PARADISE' 62, Pondy Bazaar, (Opp. Maya's Plaza),
Below Karur Vysya Bank, T. Nagar, Chennai - 600 017.
Tel : 432 2644. 433 1080 Sundays also open (11a.m. to 11 p.m.)**

ஆசிரிர்ஷ்ட எஸ் அண்ணித்திய பபனாடைகிர்

வாழ்கும் - கம்பம் - குணசுப்பிரபாகம் - செரமேதகர்

1911 年 11 月 11 日 星期一 晴



**அழகான கூந்தல்...
கவர்ச்சியான கூந்தல்...
இளமையான கூந்தல்...**

விருப்பம் எதுவாயினும்
விடை:

பூம்புகால்



- அடர்த்தியான கூந்தல் தந்திடும் சுவீர்ச்சியான மூலிகைத் தைலம் **பூம்புகால்**
- பொடுகுத் தொல்லை வீரட்டிடும் **பூம்புகால்**
- இளநரையை தடுத்திடும் **பூம்புகால்**
- III வகை மூலிகைகளைக் கொண்டு தேய்காய் எண்ணெய் மற்றும் ஆவிய் எண்ணெய்யுடன் கூடியது **பூம்புகால்**

**20%
இலவசம்**

100ml **பூம்புகால்** மூலிகை கூந்தல்
தைலம் வாங்கினால் 20ml இலவசம்!
250ml **பூம்புகால்** மூலிகை கூந்தல்
தைலம் வாங்கினால் 50ml இலவசம்!

சமூகம் 15.2.2008 முதல், தமிழகமெங்கும், வட்டாக உள்ளவரை.

பூம்புகால்
குடும்பத்தில் அனைவருக்கும்

உங்கள் அனுபவத்தை எழுதவும்!

தயாரிப்பாளர்கள்:

தமிழ்நாடு மூலிகைப் பண்ணைகள் மற்றும் மூலிகை மருந்துக்கழகம்
தமிழக அரசு நிறுவனம்.

அண்ணா மருத்துவமனை வளாகம், ஆரும்பாக்கம், சென்னை-600 106.

பேசு : 044 - 6216595 / 6214592. ஃபேக்ஸ் : + 91 44 - 6206223.

Visit us at : www.tampool.com

E-mail : customerservice@tampool.com

Visit us at : www.in.gov.in / www.chennaisanline.com / www.saramithinLaoja.com /
www.southindia.com / www.urshulagam.com / www.thegovt.com

Photo Credit: Tamil Nadu Government

விய நாம் இதைப் பற்றியெல்லாம் விமரிசனம் பண்ணாமல் இருந்தாலே போதும். நவீன இந்த யுகத்தில் காலப்போக்கில் இவையெல்லாம் மாறி விடும்.

திருச்சி சகோதரி.

சற்று வசதியான குடும்பத்தில் என் பிறப்பு. என் கணவரோ பெரிய வேலை. கோஷல்வரன். ஆனால் முக்கியமானதற்கும் அவரிடமிருந்து பணம் பெறுவது என்பது அத்தனை சாதாரணம் அல்ல. அதிலும் எனக்கு என்றால் நிச்சயம் இப்பணிக் கொடுக்க விரும்பாத ஒரு கவராகியேன். திருமண வாழ்வில் 3 வருடத்தில் என் சகதியும் மீறி குடும்பத் தொண்டு செய்து விட்டேன். சதா எங்கேயாவது போய் விடுவோமா, குடும்பத்தார் வெறுத்து ஒதுக்கும் பட்சத்தில் என்னுடையதும். வேண்டியதா இல்லாதுமா?

சகோதரி, உங்களைப் போன்று பல பெண்கள் இன்று குடும்பங்களிலே வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கின்றார்கள். விட்டு நீங்க முடியாத நிலையில், உடம்பிற்குள் தீராத தொய் இருந்தால் என்ன செய்ய முடியும்? அதோடு அட்டன்ட் செய்து கொண்டு வாழ்த்து விடுகிறோம். ஆனால் மனம் என்பதை முயன்று நல்லவிதமாக அமைத்துக் கொள்ளலாம். ஆழ்ந்த பயிற்சி செய்யும் போது இவற்றைத் தாண்டிச் செல்லும் ஈர்க்கியம் கிடைக்கும். உங்களுக்கும் 24 வயதாகிறது. முயற்சித்துப் பாருங்கள்.

சியாமளா கவாந்தாதர், திருவனந்தபுரம்.

பணத்தினால் முழுமையான மனதீழ்ம இருப்பா, சந்தோஷமோ கிடைக்கவில்லை என்று எல்லோரும் உணர்ந்து வருகிறோம். மேலர் சாதம் சாப்பிட்டு சிறு பருத்தால் உறக்கம் உடனே வருவதும். அதுதான் திம்மதி என்று பிராக்கணம் சொல்கிறோம். ஆனால் உண்மையில் எல்லோரும் பணத்திற்காக ஒட்டம் பிடிக்கிறோம். கேட்டால் தானே எனக்குத் தேவை என்றால் யார் தருவார்கள்... இதனால் ஒரு கொள்கையும் மனிதத் தன்மையை இழந்து வருகிறோமா?

பணம் அவசியம் தேவைதான். அதை எப்படி உபயோகப்படுத்துகிறோம், அது நம்மை எப்படி பாதிக்கிறது என்பதில்தான் வித்தியானம் இருக்கிறது. எம்ஸ்பப் பழைய உதாரணம் தான். தீக்குச்சியை வைத்துக் கொண்டு தீபமும் ஏற்றலாம். விட்டையும் எரிக்கலாம். தயம் பயன்படுத்துதல் விதத்தில்தான் இருக்கிறது. பணயில்லாததால் மனிதாபிமானம் மிகுந்து விடுகிறதா? அல்லது இல்லாததால், எல்லாவற்றிற்குமே பாலன்ஸ்டாக வாழக் கற்றுக் கொண்டால் போதும், பணமோ, புகழோ, பதவியோ நம்மை ஒன்றும் செய்யாது.

சீனோகிதி

- குடும்ப டைஜஸ்ட் -

ஆசிரியர்: மஞ்சளா ரமீஷ்

+ **படிக்க எளிதாக...**

துணுக்குத்

தோரணங்களாக...

ஏராளமான செய்திகளுடன்...

ஆறே ரூபாய்

விலையில்!

(ரூ. 6/- மட்டுமே)

+ **அடுப்பு முதல் அரசியல் வரை...**

பிப்ரவரி இதழில்...

+ **நடிகர் வீகர் சிறப்பியர் பேட்டி**

+ **கூனந்தசாய்**

- பரவச பத்திரிகை!

4 வருத்துவ முகாம்

- இன்னும் தீரைய... தீரைய...

விவரம்: திருவனந்தபுரம் வெளியீடு

விவசாயிவளம் பேரும் கடிதங்கள்



காரணம், கடந்த ஒரு வருட காலத்தில் எங்களுக்கு வந்துள்ள முதல் கடிதமே இதுதான்! அனுமல் காரணமாக, போஸ் மாதம் மதுரை விலிருந்து சென்னை வந்திருந்த என கணவரின் ஆபிரியர் எங் கருடன இரண்டு மூன்று நாட்கள் நங்கி விட்டுச் சென்றார். மதுரை போய்ச் சேர்ந்ததும், சீபோஸ் மூலம் கலைய தெரிவித்தார். அதற்குப் பின் ஒரு வாரத்துக்குள், அன்பான உபசரிப்புக்கு தனித் தெரி வித்து இந்தக் கடிதத்தைப் போட்டிருந்தார் அவர். இச் செய்தம் என் மனைகத் தொடர்ந்து இப்பொழு தெல்லாம் "அரிது அரிது கடிதத்தைக் காண்பதே அரிது" எனறவையா இருக்கிறது?

முற்காலத்தில் செய்தியைத் தெரிவிக்க, விஷயம் கணம் பரிமாறிக் கொள்ள புறாக்களையும், தூது வாகனமும் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் வழக்கம் இருந்தது. காலப்போக்கில் அஞ்சல் வழி விஷயப் பரிமாறம். ஆரம்பித்தது. துண்டுவில் விஞ்ஞானம் வேலமாக வளரத் தொடங்க, தொலை தொடர்பு சாதனங்களும், மின் அஞ்சல் துறையும் கடிதப் போக்குவரத்தை பிணைக்கத் தள்ளி விட்டன என்றே சொல்ல வேண்டும்.

சமீபத்தில் என அம்மாச்சிவின் (அம்மாவின அம்மா) மன்றவு என்னை வெகுமாகப் பாடுகிறது. எனவே அவர் துணைவாக பிரத்யேகமாக எனது வேலும் எடுத்து வைத்துக் கொள்ள ஆசையாக இருக்கவே, போகிறதுப் பார்த்தேன். தரங்கள் சிதிலவர்களாக இருக்க போது அவர் எங்கள் குடும் பத்துக்குத் தவறாமல் எழுதிய கடிதங்கள் என்னில்

சுலபனப் பார்த்ததும் விவசாய தவறி காரணமல் போஸ் கடிதத்தைப் பற்றி எழுதுகிறேன் என்று நினைத்து விட்டிருக்கிறா! அதுதான் இல்லை. பிரச்சனையே விவசாயிவளம் பேரும் கடிதங்களைப் பற்றித்தான்?

சென்ற வாரம் ஒரு கடிதம் வந்தது. கடிதமா? எங்களுக்கா? ஒரே விஷயம்.

அழகாய் இருக்க ஆசையா?

தற்போது இருக்கும் உரித்தின் கமிட்டி மொத்தம் பன்னாடுகளும் ஏற்படும் போதுகூட விவாதிக்கப்படாத 'மேன்மை' எனப்படும் ஆணை வரையறுக்கப்படும் போதுதான் உரித் குறும் உணர்வுகளும் வளம் உடைய ஒருவருக்கு தருவதற்குத் தகுந்த ஆணை மிகவும் வேண்டாம் என்றுதான் தற்போது வரையறுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இருபதுமேம்பாள் தருக்கிணைத்து 'தி விசிபிள்' புத்தகம் கல்கம் ஆஃப் கல்காட்டாஜி (இப்படி கல்காட்டிப் பத்திரமேயாக பொன்மேலுக்கு படைத்த தலை அழுத்த கல்கா சிவீஸ்வரமண சித்தர் குமாஸ்திஸ் அளித்து வரும்படி உபயித் தவகினைத் திருமணமகன் கொண்டு அழுத்தவகன் பரிந்துகினை 'கல்கப்பாட்டி விளக்கம்' எனும் கொடுக்கிறது.

[illegible]

அருமையான திரைப்படங்கள் எடுத்துத் திரைப்படத்துறைக்கு நுழைந்த சிவசுந்தரி, அந்நேரத்தில் வந்திருந்த சோனாவைப் போல, அவரின் நாயகம் போன்ற ஒரு தோற்றம், பருப்பு நெற்றி, பூக்காது, அழகுமைய திரைக்கலை நாயகி போல போஸ் எடுக்கவும் வந்து புது யுகத்தில் அடுத்த தலைமுறை வந்து வந்திருப்பார்களென்று குறைந்த விலையில் நெற்றி மோதல் அந்தக் காலத்திலே

தென்னிந்திய அரசு : சமீப காலமாகவும் அமைதியில் தலைவன் வாத்தியா நற்பொருது கோல் நிமிசாகவும் அளித்து வருகிறார். இவ் வரும் ஆயிர வேதின், ஆரோவ பொதி ஆரோ நிமிசம் சிற்த பங்கமானத னாகிறது.

மேலும் இந்த தரிகை 14
நாள் உட்பட அமைது ஒப்பணை
கேள் ஆய்வுகூடம் பாண்டி
விருத்தப் பொருள்களுக்கு உடன
தானில் புதுப்பித்து சிலை அமைகிறது. முன் அமைந்த
மதுரைப் பொருள் ஒப்பணை 'குடிநீர் பாண்டி' 14 செ சென்டு
சிலை, முத்து மது பொருள்கள், சென்டு, திரைகள்
இருக்கா ஒப்பணை அமைந்தது. தனக்குள்ளே ஆய்வுகூடம்
செய்து பாட்டுகிறது. மேலும் வளர்ச்சிக்கானது உதவி
- Cotton Traders அமைப்புகளின் அமைதி BERRY, Agha
சிலைகளை உதவி Cotton Improvement சிலை செய்து முதுகில்
இருந்து சிலைகளை அமைப்புகளாகிறது.

வினாக்களுக்குத் தேடப்படுகின்றன.

Week Days : 10 a.m. - 6 p.m. Sundays : 11 a.m. - 3 p.m.

தி விசிபிள் டி.ஃப்பரென்ஸ்
(பெரியது) டீக்கர் துப்பாக்கியுடன் & புதுப் சிலைகள்
6. பாலாஜி அலின்யு மூதல் தெரு,
வள்ளூர் கோட்டம் அருகில்,
தி. நகர், சென்னை - 600 017.
மொபைல் : 8254079, 8238815

e-mail : www@chrysaloth.net www.chrysaloth.net

பட்டினம் அய்யத்திலே சிலவற்றை எடுத்து
பத்திரப்படுத்துகிற அய்யத்துக் கொள்கிறேன்.

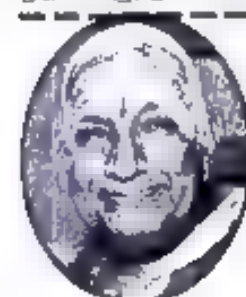
பேராளியில் வைத்துப் பதில் அன்பை காத்திருக்கிறார். 'இன்ஸ்டன்ட்' ஸெட்டரில் இப்போது கிட்ட இடம் இல்லாதபடி தூண்டு தூண்டு வைக்கப்படுகிறது என்று சொல்லப்பட்ட அக் கடிதத்தைக் கவனமாகப் படித்து, இதோ... இப்போது வரும் பதிலைப் பின்னோக்கி நகர்த்து நான் மீண்டும் சிறியவாகி, பேத்திக்குக் கணம் பட்டு விரும்புகிறது என்று கண்ணத்தில் 'துப்பிரா' போன்ற வாய் அழுத்திப் போட்டு வைத்த அளவுக்கு அருகாமையை உணர முடிகிறது.

திருநட்புங்கள் கட இதே போன்று நனை
வனபகவந்த தோற்றுவிக்கும்மாறன். ஆனால்
இரகு திமிட்பகவந்தி காலத்தாறு பென்று நமக்கு
அருமையானவாகவுடன மீண்டும் நம்மாள் சஞ்
சரிக்க வைக்கப்பட்ட பாதச் பிணைப்பில் சாத்திர
வைக்கவரும் கடித்பகவந்தி மட்டும் இதைத்தரும்

முனையு மணலி மற்றும் கல்வாரி வீடுமுறை தாட்சனிலும் பண்டுகளைக் கரவழக்கிலும் தாரும் எனது தங்கையும் 'போட்டியேன்' வகுைகளை ஆவனவூடா எதிர்பார்த்துக் காத்திரும் போம் வீட்டை தெருங்கும்போதே எனது பெயரைச் சொல்லி அழைத்துப்படுவே, என்னை மணி ஒலிக் கரீபாக மதியம் முனையு மணலிக்கு வருவார். பெருமூலையில் உள்ள கைபெழுத்தாடைக்கத்தே எழுதியவர் யார் என்று போட்டியே நடக்கும்.

செந்தமிழியில் கவிதை தடைவில் பிண்டு மொகுமுறை படிக்கத் தூண்டும் மாமாவின் கடிதம், நூறு விஷயங்களைப்பற்றியும் அவற்றை செயல்பாடும் ஒரு சிறிய போஸ்ட் கார்டில் அடக்கி வீழும் சிவனா அந்தாதியின் கவாயகம், டாக்டரே நோதலும் அளவுக்குப் புரியாத புதிதாய் பெரிய மாமாவின் கடிதம், ஸ்கூட் பெய் பரீய் எழுதினாற் போனது ஒரே சீரான தொக் கோட்டில், பொடிக்க எதையெழுத்தில் பெரியப் பாதைக் கடிதம்...

“கடனா திருப்பித் தருகிறாயா இல்லையா”
தோஷ உரிக்கையா” என்றும் மிரட்டல் கூறும்
கண்டு புரிகாமல் விழித்து, மெதுவானவன்
பார்த்தால் அப்பாவின் பெயர்தான், ஆனால்
முதல் எழுத்துமே விலாசமும் வேறு! உயரான



சத்தியத்திற்குத்
நிர்விர்த்தமாய்
உத்தேசம் மனநிறைவு
விகிதம் -
கிருபாபாத்தவாரிசு
நகரம் :
கே. கவிதா

லாகப் பிரித்து விட்டோம்.

ஒழுமுறை மானாவின் குடும்பம் நிமிர்ந்து வந்து திங்க. "வார இறுதியில் அங்கு வருகிறோம்." என்று நான்கு நாட்களுக்கு முன் அவர்கள் போட்ட ஊர்டை அவர்களே தம் கரங்களால் துபால்வாரிடமிருந்து பெற்று எங்கனிடம் தர.... அனைத்துமே சுவாரஸ்யமானவை. ■... அந்த நாட்களும் திருமபவாராதோ?

இப்பொழுதெல்லாம் ஏது கடிதம்? அது நான் பெருய பணத்தை விழுங்கி ஏப்பம் விட்டு, அடிக்கடி மணி அடித்துக் கொண்டு இருக்கவே இருக்கிறதே - ஃபோன்! எதற்கெடுத்தாலும் ஃபோன்தான். தலதென்று சொல்லவில்லை. சில நேரங்களில், சில 'கால்கள்' சரியாகப் புரீந்து கொள்ளப்படுவதில்லை.

சித்தப்பர் பெண்ணுக்கு திருச்சிவில் திருமணம். கட்டாயம் கலந்து கொண்டே ஆக வேண்டும். அந்த நேரம் பார்த்துக் கம்பெனியில் வீவு எடுக்க முடியாத சூழ்நிலை. சரி விஷயத்தை ஃபோனில் தெரிவிக்கலாம் என்று இடைவேளை கொடுத்தும் அவகாசத்தில் ஃபோன் செய்தால், "இங்கே இருக்கிற திருச்சிக்கு வர முடியவில்லையாகலாம்" என்னும் குற்றச் சாட்டை கேட்க நேரும்.

இதைத் தவிர்க்க என்ன செய்யலாம்? திருமணத்தில் கலந்து கொள்ள முடியாத சூழலை விளக்கி, உங்கையாள் வருத்தத்தைத் தெரிவித்து, அத்துடன் மனமகத்தையும் மனதா வாழ்த்தி ஒரு கடிதம் போட்டுப் பாரும்மா! அவ்வளவுதான். அடுத்து முறை அவ்விட்டானா சந்திக்க நேரும் போது, எவ்வித குற்ற உணர்ச்சியும், தயக்கமுமின்றி நாம் அவர்களை எதிர்கொள்ள, அவர்களே வலிய வந்து தம்முடன் இன்னும் நெருக்கமாகிப் போவார்கள்.

சிலர் எமெசில் அனுப்பிக் கொள்கிறார்கள். ஏதோ 'ஸ்டப்' செய்து அனுப்புவது போன்று 'இம்பெர்சனல்' ஆக இருப்பதை ஒத்துக் கொண்டு ஆக வேண்டும். தொலைபேசியில் மின் அஞ்சலும் தகவல் தொடர்புத் துறையில் ஆதரவும் பணி மகத்தானது அதை யாராலும் மறுக்க முடியாது. எனினும் இவற்றை அவசரத்துக்கும், அவசியமானவற்றிற்கும் மட்டும் பயன்படுத்திக் கொள்வது நலம்.

தமக்கு முந்தைய தலைமுறையாளிடத்தில் கடிதப் பரிமாற்றம் அடிக்கடி இருந்ததால் குடும்ப உறுவுகளில் அளவியோள்னியம் இருந்தது. ஆனால் இப்போது கடிதம் எழுதும் வழக்கம் தம்மிடையே வெகுவாகக் குறைந்து விட்டது. இந்நிலை தொடருமானாக உறுவுகள் தொலைந்து, கடிதங்களும் விலாசமேயில்லாமல் போய் விடுமோ என்னும் ஆதங்கம் மெய்யாகி நிற்கிறது.

— நிதியா பிரதீப்

எங்களால் தயாரிக்கப்பட்ட
டிசைனர்கள் T.V. நட்சத்திரங்கள்
மட்டுமல்ல நீங்களும்
அணியலாம்.



25% Discount on
Silver Jewellery
15% on Making
Charges of Gold
Jewellery
5% on Diamonds

Hyderabad Gold Foli Beads, Jade,
Ruby, Emerald & Blue sapphire Necklaces
sets முதல், பவளம், குத்தம், ஜெய்பூர்
மணி மாலைகள், அமெரிக்கன் கைடமண்ட
நலகை, Coral Flower Sets, Oxidized
Jewellery, Gold Wax Jewellery, Imported
Beads in all Colours, இவை அனைத்தும்
தங்கம் மற்றும் வெள்ளியில் எங்களிடம்
கிடைக்கும்.

அதிர்ஷ்டக் கற்கள் மூலம்
பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

உலகமெங்கடைய ஜாதக நகல் அல்லது பிறந்த
தேதி/நேரம்/இடம் போன்ற விபரங்களுடன்
ஆலோசனை கட்டணம் ரூ. 281/- D.D./M.O.
B. RAJASHEKHAR பெயரில் வடுத்து, உங்களுடைய
3 கேள்விகளை, எங்களுக்கு அனுப்பி, எந்த கல்
அணிய வேண்டும் மற்றும் கேள்விகளை பதில்
களை தெரித்து கொள்ளுங்கள்.

"Free!! 11pages Life Predictions worth
Rs. 250/- with every consultation!"

**PADMASHRI
GEMS**

GEM-MERCHANTS JEWELLERS
ASTRO-GEMMOLOGISTS VALUERS

53-A, North Vennar Road, Opp. Ardhani Towers, Near
Panagal Park Petrol Bunk,
T. Nagar, Chennai - 17. Ph : 823 4080, 822 6128

நிர்வாரம் தேவை இல்லை!
வெந்நீருக்காக நீண்ட
நேரம் காத்திருக்கத்
தேவையே இல்லை!!

"பாஷ்" (BOSCH)
அறிமுகப்படுத்துகிறது
**இன்ஸ்டன்ட் காஸ்
வார்டர் உனீட்டர்**



**1 மூல
பேரவரை**

THERMOTECNIK INC. INDIA
Pension

BOSCH

GAS INSTANT WATER HEATERS
GERMAN TECHNOLOGY
FULLY AUTOMATIC

Sales & Service
VIGNESHWAR ENTERPRISES

Distributor for Tamil Nadu

No.(21) 14, Jayalakshmi-puram 1st Street,
Nungambakkam Chennai-34 Ph: 8286665
Telefax: 8217757 Email: vigneshwar@vsnl.net

Madurai: SACB-Ph.742898 CBE: Associated
Electronics-Ph:215144 Trichy: Kamak Associates-
Ph:707122 Salem: R.R.Electrical Agencies-
Ph:286288 Tiruppur: City Electricals-Ph:790534



விஜயலக்ஷ்மி நந்தாபன்,
Dikshu



ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

**'சக்திகளிலேயே பெரிய சக்தி'
ஆழ்மனதின் சக்தி'**

உங்களை வியக்க வைக்கும் அளவுக்கு ஒரு
பெரிய சக்தி உங்களுக்குள், உங்கள் ஆழ்மனதில்
புதைந்துக்கிடது. இந்த சக்தியை அனாத
வாழ்க்கைகளும் பயன்படுத்த முடியும் அதற்கான
நிறவுகோலான "ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்"

உங்களை ஆல்ஃபா இயானதின் மூலம் இந்த
சக்தியை தூண்டி விட்டு வாழ்க்கைகளில் எந்த
நிராகரிப்புகளும் விடை காணாமல்-

- * மன அழுத்தம் குறைக்கலாம்,
- * பண உடிமை அதிகரிக்கலாம்,
- * உறவுகளை சீர்படுத்தலாம்
- * குடும்பத்தில் அன்பு நிலை செய்வலாம்
- * நோய் தீர்க்கலாம்
- * பரீட்சையில் அதிக மதிக்கலாம்
- * முகிழ்ச்சியுடன், தன்னம்பிக்கையுடன்,
வெற்றியுடன் வாழலாம்

இந்தும் பல வழிகளில் வாழ்க்கையை
மேம்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

பலிதரி வகுப்புகள் மாற்றத்தொழும்
ஆர்வத்தினும் தமிழினும் தனித்தனிவா
தடக்கப்படும்.

விபரங்களுக்கு ஆலுவலகத்துடன்
தொடர்பு கொள்ளவும்.

உடல் எடை குறைய வேண்டுமா?

ஜிம், நீராவிக்குளியல், எலக்ட்ரானிக்
டீலிமியல் மற்றும் தனிப்பட்ட ஆரோக்கிய
மூலம் சைமரக எடை குறைபுகள்,
ஆரோக்கியமடை வாழ்க்கை.

**ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்
இன்ஸ்டிடியூட்**

விசுரம் ஜிம்

புண்கள் மற்றும் பெய்களுக்கு

* 11, அருணாசலம் சாலை, சாலிபிளம்
சென்னை - 60. போன் : 375 0283.

5/1 AD, 2nd அலிபு, அனாசா நகர்.

சென்னை - 40. போன் : 519 2672
email: alphamindpower@hotmail.com.

www.alphamindpower.net



அன்றான்று வேலைகளை, கடமைகளை அவ்வப்போது திறம்பட முடித்தாக வேண்டும் என்றாவது எண்ணுகிறார்கள். அதற்கு மிகவும் தேவைப்படுவது மெனனம்.

"மிகக் குறைவாகப் பேசுபவர்களே உலகின் மிகச் சிறந்த மனிதர்கள்" என்கிறார் ஜெகன்நாதர். மேலும் "ஜாஸ்பே" எனப்படும் அமெரிக்க அதிபர் என்ன சொல்கிறார் தெரியுமா? "பேசுபவன் விதைக்கிறான். பேசாதவன் அறுவடை செய்கிறான்" இது எவ்வளவு நம் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்தி வைக்கக்கூடிய வார்த்தை! நம் வாழ்க்கையில் நல்ல பின்விளைவுகளைக் காண வேண்டுமா? நாம் உழைத்த உழைப்பிற்கு நல்ல பசுணை அறுவடை செய்ய வேண்டுமா? அதற்கு நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்? பேசக்கூடுமானால் வேண்டும். நாம் என்ன பேசினோம் என்பது நிற்கப் போவதில்லை. நாம் என்ன செய்கோம் என்பதே மக்கள் மத்தியில் நிற்கப் போகிறது. நிலைக்கப் போகிறது.

அறுவடைக்குப் பணியாட்கட்டும், தொழில் பணியாட்கட்டும் நாம் ஏதாவது சாதிக்க விரும்பினால் முதலில் வீட்டில் அமைதி நிலை வேண்டும். வீட்டில் அமைதி நிலை வீட்டில் உங்களை அதாவது வீட்டுப் பெரியவர்கள் களை வன் மனைவி குழந்தைகள் உட்பட அனைவரும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் மெனனம் காத்தல் அவசியம். குடும்ப வாழ்க்கை

"ரகசியங்களில் நான் மெனனம்" என்கிறார் கிதையில் கிருஷ்ணர். மெனனத்தின் சக்தி மிகப் பெரிது. எவ்வளவோ பேசக்கூடாது சாதிக்க முடியாததை சில நிமிட மெனனத்தால் சாதிக்க முடியும்.

மெனனமே தியானம், மெனனமே நிஷ்டை, மெனனமே சாந்தி மெனனமே சமாதானம் மெனனமே கவக நாஸ்தி.

இன்று மக்களிடையே ஓரளவு விழிப்புணர்வு பெருகி வருகிறது. ஏதாவது ஒரு துறையில் சாதிக்க வேண்டும் என்று எண்ண ஆரம்பித்து விட்டார்கள். அப்படியில்லையென்றாலும்,

**காக்க,
காக்க
மெனனம்
காக்க!**

வெற்றி பெற எவ்வளவுக்கெவ்வளவு
மனம் விட்டுப் பேசுதல் முக்கியமோ
அவ்வளவுக்கவ்வளவு மெனமம் காத்தல்
முக்கியம்.

அன்னை வெளிப்படுத்த வார்த்தை
கந்தான் தேவை எவ்ளில்லை. அதிகமா
கப் பேசும் வார்த்தைகள் சமயங்களில்
மினக்கப்படுத்தப்பட்டனவாகக் கூடத்
தோன்ற எவக்கும். வார்த்தைகளை விட
மெனமமே அன்னை வெளிப்படுத்த உத
வும் சிறந்த வழியாகும். ஏதாவது ஒரு
மனக்கஷ்டத்தில் உங்கள் கணவரோ
அல்லது மனைவியோ, குழந்தையோ
இருக்கிறார்களா? நீங்கள் பேசும்
வார்த்தைகளை விட நீங்கள் அரு
கமாந்து ஐந்து நிமிடங்கள் கைகளை
ஆறுதலாகப் பிடித்துப் பிடித்து அவர்
கள் மனதிற்கு மிகுந்த ஆறுதலைத் தரும்.
இந்த இடத்தில் வார்த்தைகளை விட
மெனமத்திற்கே மதிப்பு அதிகம்.

எந்தெந்த இடத்தில் மெனமம் காக்கப்
பட வேண்டும்? 1. அதிகப் பணியால்
பொறுமை இழக்கும் போது, 2. கோபம்
பொங்கி வரும் போது, 3. தவறாக நீங்கள்
மற்றவர் முன்னிலையில் விமர்சிக்கப்படும்
போது, 4. வீட்டில் பெரியவர்கள் உங்
களைப் புரிந்து கொள்ளாமல் பேசும்
போது, 5. வீட்டு சிறு பிள்ளைகள் உங்
களை மதிக்காமல் பேசும் போது.

அதிகப் பணியால் பொறுமை இழக்
கிறீர்களா? பணிகளைத் திட்டமிடுவதன்
மூலமும் விரைந்து செய்து முடிப்பதன்
மூலமும் பணியின் பரத்தைக் குறைத்துக்
கொள்வதும்.

அந்ந
விடுத்து
கய
பச்சாநாபப்
பட்டு
பொறுமை
இழந்து கத்தி
னால் உங்
கள் மன
ஆரோக்கியம்
பாதிக்கப்படு
வதோடு
உடல்
ஆரோக்கிய
மும் பாதிக்க



பாருங்கள்,
அது அந்த
மற்ற கோபம்
என்று அப்
போதைக்குத்
தோன்றா
விட்டாலும்
அடுத்த
தாளாவது
தோன்றும்.

தவறாக
மற்றவர் முன்
விமர்சிக்கப்
படுகிறீர்களா?
அதற்காக



கப்படலாம். அதே சமயம் மெனமமாக
இருந்து பணியாற்றிப் பாருங்கள். பணியின்
பளு பாதிக்கக் குறைந்து விடும்.

கோபம் பொங்கி வரும் போதும் நாம்
நம்மை மறந்து கத்துவதுண்டு. 'கோபம் சூய்
நாஸம்' என்பார்கள். கோபத்தினால் நாம்
என்ன வார்த்தை பேசுகிறோம் என்று
அறிவாமலேயே நம்மை மீறி வார்த்தைகள்
வந்து விழுந்து விடும். 'பாதம் இடறினால்
பரவாயில்லை. நாளை மட்டும் இடற
விடாதே' என்கிறது அரேபியப் பழமொழி.
கோபம் அதிகமாக இருக்கும் நேரத்தில்
மக்கள் மத்தியில் இல்லாமல் தனியாக ஒரு
அளறக்குச் சென்று மெனமமாக இருந்து

ஒவ்வொருவர் முன்னாலும் சென்று உங்கள் செயல்களை விவரித்துக் கொண்டு இருக்காதீர்கள். உலகில் எல்லோரையும் ஒட்டுமொத்தமாக திருப்பிப்படுத்தி விட முடியாது. அதற்குக் காலமும் நேரமும் இடம் தராமல், பொதுவாக சிலர் தன்னைத் தானே ஆராய்ந்து குறைநிறைகளைக் கண்டுபிடித்து கவலிமீட்சனத்தில் தன்னை ஆழத்தில் கொள்வதை விடுத்து அடுத்த வரை விமர்சிப்பதை அதிலும் குறைகளைத் தேடித் கண்டுபிடித்து வெள்ளப் போட்டுப் பார்த்து விரிவுபடுத்தி நங்களால் முயன்றவரை உறவினர், நண்பர்கள் மத்தியில் பரப்பி விடுவதை வழக்கமாகக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இம் மாதிரி ஆட்கள் உங்களின் விமர்சித்தால் கோபப்படாதீர்கள். மெனனம் காத்தல் இங்கு மிகவும் அவசியம். உங்களைக் கிளறி விடுவதற்காக அவர்கள் செய்த செயல்களால் பலன் கிடைக்கப் பெறாமைப்பால் நொந்து போய் அடுத்த முறை உங்களை விமர்சிப்பதையே விட்டு விடுவார்கள்.

விட்டுப் பெரியவர்கள் உங்களைப் புரிந்து கொள்ளாமல் பேசி உங்களைப் புண்படுத்துகிறார்களா? பதிலுக்கு நீங்களும் பேசி குடும்ப அமைதியைச் சீர்குலைக்காதீர்கள். வயது முதிர்வின் காரணமாகவோ, நோய்நொடியின் காரணமாகவோ கோபத்தை மற்ற யாரிடமும் வெளிக்காட்ட இயலாமைமீன் காரணமாகவோ அவர்கள் பொறுமை இழந்து உங்களைப் பிடித்துக் கொண்டு பேசலாம். இவ்விடத்தில் பொறுமைமையையும் மெனனத்தையும் கையாளுங்கள். அவர்கள் பேசுக்காக அவர்களே அவர்களுக்குள் வருந்த நேரிடலாம்.

குழந்தைகள் மதிக்காமல் நடந்து கொள் கிறார்களா? கண்டிக்காமல் மெனனமாக இருங்கள் என்று சொல்ல வரவில்லை.

கண்டிக்க வேண்டிய நேரம் இடம் காலம் அறிந்து கண்டிக்க வேண்டிய பருவம் இது. மெனனம் காக்க வேண்டிய இடத்தில் காத்து பிறகு பேச வேண்டிய இடத்தில் நறுக்குத் தெறித்தாற்போல் பேசி உங்கள் மரியாதையைத் தக்கவைத்துக் கொள் ளுங்கள்.

இதுபோல் சமயம் அறிந்து சந்தர்ப்பம் அறிந்து நீங்கள் மெனனம் காத்தால் குடும்ப வாழ்வில் அமைதி குழும். வீட்டில் அமைதி நிலவினாலே போதும். வீட்டில் உள்ளோர் அமைதியாக அவரவர் துறையில் வெற்றிப் பாளையில் பயணம் செய்யலாம்.



வாழ்வில் வெற்றி பெற மெனனத்தின் மூலம் சிலவற்றை சாதிக்க நாம் கடைபிடிக்க வேண்டியவைகள் என்னென்ன?

* இன்னமும் குறைந்தது 20 நிமிடங்களாவது மெனனமாக இயானியங்கள். இயானத்தின் மூலம் எல்லா விதமான சித்திகளும் கைக்கும்.

* மாதம் ஒரு நாள்வது குறைந்தது ஐந்து மணி நேரமாவது மெனன விரதம் இருந்து பாகுங்கள். உங்கள் மனதை சுத்

தப்படுத்திக் கொள்ள, பணிலின் பலத்தைப் புரிந்து கொள்ள ஏற்ற விரதம் மெனன விரதம்.

* ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது ஒரு மணி நேரம் வீட்டில் யாருடனும் பேசாமல் உங்கள் கயமுன்னேற்றப் பணியை மட்டும் மெனனமாகச் செய்து பாகுங்கள். எழுத்தாகட்டும், ஒவியமாகட்டும், இசையாகட்டும், கைத்தொழிலாகட்டும், படிப்பாகட்டும், அலுவலகப் பணியாகட்டும் மெல்ல மெல்ல முன்னேற்றம் உறுதிதான். அந்த முன்னேற்றம் வாழ்க்கைக்கு உறுதுணை தான். எனவே, காக்க... காக்க... மெனனம் காக்க!

- கீதா தெய்வசிகாமணி



வெந்தய இட்லி



‘சீமையவறைச் சந்தேகங்கள்’ பகுதியில் வெந்தய இட்லிக்குச் செய்முறை விளக்கம் படித்தேன். எங்கள் வீட்டில் வாரத்தில் நான்கு நாட்களுக்கு வெந்தய இட்லிதான். மிகவும் நன்றாக இருக்கும். நாங்கள் அரிசிவையும் வெந்தயத்தையும் ஒன்றாக ஊறவைப்போம். சுமார் மூன்று மணி நேரம் கழித்து பின் கிரைண்டரில் போடுவோம். நன்றாக அரைக்க வேண்டும். நன்கு மிதித்த மாவு நன்கு கொல கொலப்பு தெரியும். உப்பு போட்டுக் கரைத்து வைக்கவும். மாவு நன்கு புளித்தால்தான் நன்றாக வரும். சிறிது சோடா மாவை வேண்டுமானாலும் கலந்து கொள்ளலாம்.

செய்முறை :

4 ஆழாக்கு புழுங்கலரிசிக்கு (இட்லி அரிசி) 3 மடப்பன் வெந்தயம் சேர்க்கலாம்.

அரிசிவையும் வெந்தயத்தையும் ஒரே நேரத்தில் குரே பாத்திரத்தில் ஒன்றாக ஊறவைக்கவும். 3 மணி நேரம் கழித்து பிறகு ஆட்டவும். நன்னீர் நன்கு விட்டு ஆட்டவும். கடைசியில் உப்பு போட்டு நன்கு கரைத்து வைக்க வேண்டும். மிகவும் சாப்ட்டாக வேண்டும் என்றால் சிறிதளவு சோடா கலக்கவும். கண்டிப்பாக மாவு புளித்தால் தான் இட்லி நன்றாக வரும்.

இந்த இட்லி நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் நல்லது. உடலுக்கு நல்ல குளிரச்சியும் கிடைக்கும். என் மாமனாருக்கு வயது 82. இந்த இட்லிதான் சாப்பிடுவார். உடலுக்கு மிகவும் நல்லது.

— டி.எஸ். கார்த்திகம்.

‘மீலிதாசனாக’ உள்ள அனைவரிடமும் பிறகு அளிக்க ஏதாவது ஒன்று இருக்கிறது.

எல்லாவும் உண்மையான வாழ்வு எதுவும் தாமதம், எல்லாம் காலம், எல்லாம் தும்பைப்போல வளம் தீர்ந்து குடிபோகும். சமீபத்தில் பத்து விடுவாக்களிலேயே அரண்மனை கட்டினால், பாண்டிச்சேரி எல்லாம் ஏன் அரண்மனை கட்டினால் பத்து காலம் காலம் அரண்மனை கட்டினால் சரிவர இருக்கும்.

ஒரு தலையாயம் கம்பெனியில் வேலை போடுத்து வந்ததன். திருமணத்திற்குப் பிறகு மகன் பிறந்ததும் எனக்கும் சில உட்கள் உட்காரைகள் முக்கியமாக முத்துமணி வந்து கொட்டினேன். அவன் எதிர்பார்த்தால் வேலையை விட்டு வளையா நினைவான.

மகன் பிறந்து தூத்து வந்து, நீ கனம் வேலைக்குப் போக வேண்டும் தந்தையர் சொந்த வீடு வாங்கியது ஒருவர் சம்பந்த இவற்றில் தான் ஏன் தூத்து



வேலைக்கு வெறு போனால்கானா!

தலையாயம் திருமணத்தில் ஏதாவது சிலப் கொழுப்பு வந்தது வேலை, காலம் ஏழு மணிக்கு விடம் விடம் இருக்கிறார்களாம் திருமணம் இப்படி ஒன்றை மணி ஆகின்றன.

தான் தான் தலையாயம் தந்தையர் மகன் வீட்டில் கொடுத்த வீட்டில் இருக்கிறேன் என்ற திருமண இருந்த வேலையில் பண விஷயம் என்னை கொட்டினேன் கவனப்படுத்த வேண்டும்.

நாளை பி.கா.ம. பட்டதாரி தான் திருமணத்திற்கு முன்பு

வீட்டுச் செலவுகளையும் சமாளிப்பது மிகுந்த கிரமமாகி விட்டது.

என் உடலு உபாஸ்து காரணத்தால் என்னால் இந்த வேலுக்கல் டிரெய்வின போய் அழுவலுக்கத்தில் வேலை செய்வ முடியுமா என்று தோன்றவில்லை. என குழந்தை வையும் வாரிடம் விட்டுச் செல்வது என்ற குழப்பம்.

ஆவாலும் என் கனவுருகதப பண விஷயத்தில் எந்தவிதத்தி லாவது உதவ வேண்டும் என்று அடி மனத்தில் ஒரு எண்ணம் இருந்து கொண்டே இருந்தது என்னு செய்து பணம் சம்பாதிப்பது என்று தான் புரியாமல் இருந்தது.

புது வீடு கிரதற்பிரவேச பூவதுவன்று அக்கம்பக்கம் உள்ளவாகலையும் அழைத்திருந்தோம் அதில் புதுப்புது நண்பர்கள் விடைத்தார்கள்.

நாங்கள் புதிதாக வந்திருப்பதால் எங்களைப் பற்றிய விவரங்கள் பகிர்ந்து கொள்ளப்பட்டன.

ஒரு டாக்டர் தம்பதிகள் துவகன பிரச்சனை பற்றிச் சொன்னார்கள் அவர்கள் இருவருமே டாக்டர் ஆனதால் வீட்டில் அவர்கள் குழந்தைகளைக் கவனிக்க யாருமில்லை. என்னிடம் கேட்டார்கள் எங்கள் குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்ள முடியுமா? மாதம் ஒரு தொகை கீழிணாகத் தருகிறோம் என்று. இதுதான் ஆரம்பம்.

கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அக்கம் பக்கத் திலிருக்கும் வேலைக்குச் செல்லும் பெற்றோர்களுக்கும் என்னை அணுகுகிறார்கள்.

முதலில் எனக்குச் சிறிது தயக்கமாகத் தான் இருந்தது சிறு சிறு குழந்தைகளை பார்த்துக் கொள்வது என்பது ஒன்றும அல்லவன்வு கலப்பமாள் காரியம் இல்

லையே. நம்மால் முடியுமா என்று.

அதே சமயம் வீட்டில் இருந்தபடியே பணம் சம்பாதிக்க ஒரு வாய்ப்பு நம்மமத் தேடி வருகிறது சரியானபடி பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம் என்று என்னி சரி என்று சமயத்தித்தேன்.

முதலில் ஒரு குழந்தையைப் பார்த்துக் கொண்டேன் என பையனும் சிறு வயது ஆதலால் விஷமங்களுடன். இன்னொரு குழந்தைகளையும் எப்படிச் சமாளிக்கப் போகிறோமோ என்று நினைத்தேன். ஆவால் என பையன் அந்தப் புதுக் குழந்தையுடன் தந்தாகக் கலந்து வினை பாடினான்.

படிப்படியாக நிறைய குழந்தைகள் சேர ஆரம்பித்தார்கள் குழந்தைகளின் பெற்றோர், குழந்தைகளுக்கு தேவையான உணவு வளங்கள், உடைகள் எல்லாவற்றிடம் காலை எட்டு மணிக்கு என் வீட்டில் வீட்டுச் செல்வார்கள். மாலை ஆறு முதல் எட்டு மணி வரை வந்து அழைத்துச் செல்வார்கள்.

பணத்திற்குப் பணமும் நிறையவே கிடைக்கிறது மச்சர் மச்சர் என்று கற்று வட்டாரம் பூரா ஒரு மதிப்பும் மரியாதையும் கிடைக்கிறது.

குழந்தைம் என்று பார்த்தால் நம் உடல் உறுப்புகள்தான் பிரதானம். எனக்குக் கிடைத்த சந்தாப்பங்களை நான் சரியாகவே பயன்படுத்திக் கொண்டுள்ளேன்.

கடவுள் காட்டித்தான் கொடுக்கும். ஊட்டித் தரது என்று சொல்வார்கள். கடவுள் காட்டிக் கொடுக்கும் வழியில் நாம் செல்வதற்குத்தான் நமக்குக் கால்களைப் படைத்துள்ளான் என்று நினைக்கிறேன்.

- ஸ்ரீலக்ஷ்மி

உணவு உண்டின் வெகிலம், உற்கண்டு, மிட்டாய் ஏதேனும் ஒன்றை வாயில் போட்டு சப் சப்பிட்டால் நிறை உலிர்க் கருக்கும். இது உணவு எளிதில் ஜீரணமாகுதற்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

• பத்மஜா ராமகோபால்.





CSC

COMPUTER EDUCATION
BOON FOR MIDDLE CLASS



WORLD WOMEN'S DAY



WOMEN'S DAY OFFER TABLE ON 08.03.2002

COURSES	TOTAL Fee Rs.	Women's Day Offer Rs.
HCCA (One Year)	18000	6300
DEC (e-Commerce) (8 months)	14500	4800
DAST (ORACLE & VB 6) (3 months)	6000	1950
MS-OFFICE (2 months)	3600	1200
UNIX, C & C++ (4 months)	6000	1950
DCA (Tally & MS-OFFICE) (3 months)	3000	1200

CONTACT NEAREST CSC CENTRE

67 பீரோதும் ஜனவரி 1 - உணர்ந்தார்ப்பேட்டை ஸ்ரீ இராம கிருஷ்ணா ஆஸ்ரமத்தில்தான் விடியும். அங்கு உலக தன்னமக் காகவிய தவம் செய்து வாழும் ஸ்ரீ அணந்தானந்தா மகராஜ் அவர் களும், அப்பா அவர்களும், சந்தியாகிரிகளும் செவ்விறை சமூகத் தொண்டுகளை வார்த்தைகளால் சொல்ல முடியாது.

இந்த வருடம் அவ்வூர் ஏரியை மராமத்து பண்ணியிருக் கிறார்கள் பாருங்கள். பெய்த சிறு மழையில் தண்ணீர் தேங்கி ஓடலாக மத்தி தாண்டி ஓடுகிறது. அந்தப் பக்கம் ஏரிக்கரை ஏறிப் பார்த்தால் பச்சைப் பசுவென வயல் வறட்சிப் பகுதியாக இருந்த அந்த இடம் இப்போது முழுவதும் மாதி மக்கள் அருமை யாக விஷயம் செவ்விருக்கிறார்கள். பள்ளம் பாளமாக வெடித் திருந்த பூமியை உயிர் பெற்று, அண்ணையே பச்சையாடை பூண்டு அணைத்தாடிக் கொண்டிருந்தார்! எப்பிரப்பட்ட சேவை! எங்கள் மகிழ்ச்சியைத் தெரிவித்த போது துறவி இஸ்லாமினர் பட்டத்தாரி ரூபரோணானந்தா அடக்கவாகச் சிரித்தார். "எல்லாம் மகராஜ் ஆகி!" என்று இப்படி அங்கு நடந்து வரும் மகத்தான மக்கள் சேவை எத்தனையோ!

நியமனம்

பெண்ணா?

சரி, சொல்ல வந்த விஷயத்திற்கு வருகிறேன். அந்தக் காலம் வேளையில் டாக்டர் ஜெயம் என்னவர் மகராஜிடம் ஏதோ விவாதத்துக் கொண்டிருந்தார். காலு கொடுத்துக் கேட்டேன். இராமன் சிவதாய அக்னிப்பரவேசத்திற்கு முன் கண்டபடி பேசி யதைப் பற்றிக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தார். எனக்கும் டாக்டரோடு உடன்பாடுதான். 'என்ன இராமன்? என்னதான் தர்மம் காப்ப வனாக இருந்தாலும் அதற்காக மனைவியை எப்படி வேண்டு மானாலும் ஏகவதா?'

தானும் சேர்ந்து கொண்டேன். "மகராஜ் என்னாலும் இந்த விஷயத்தில் இராமனை ஒத்துக் கொள்ள முடியவில்லை. ஏன் பரதன் நாடான மாட்டானா! அவளை அரசனாகி விட்டு இவரும் மனைவியோடு போகலாமே! இது முன்பு ஒரு சமயம் மங்களையர் மலர் விவாதத்தின் போது ஒரு வாசனி போபமாக எழுதிவிருந்தது!"

மகராஜ் புன்னகைத்தார். "உனக்கு ஊர்மீனா கதை தெரி யுமா?"

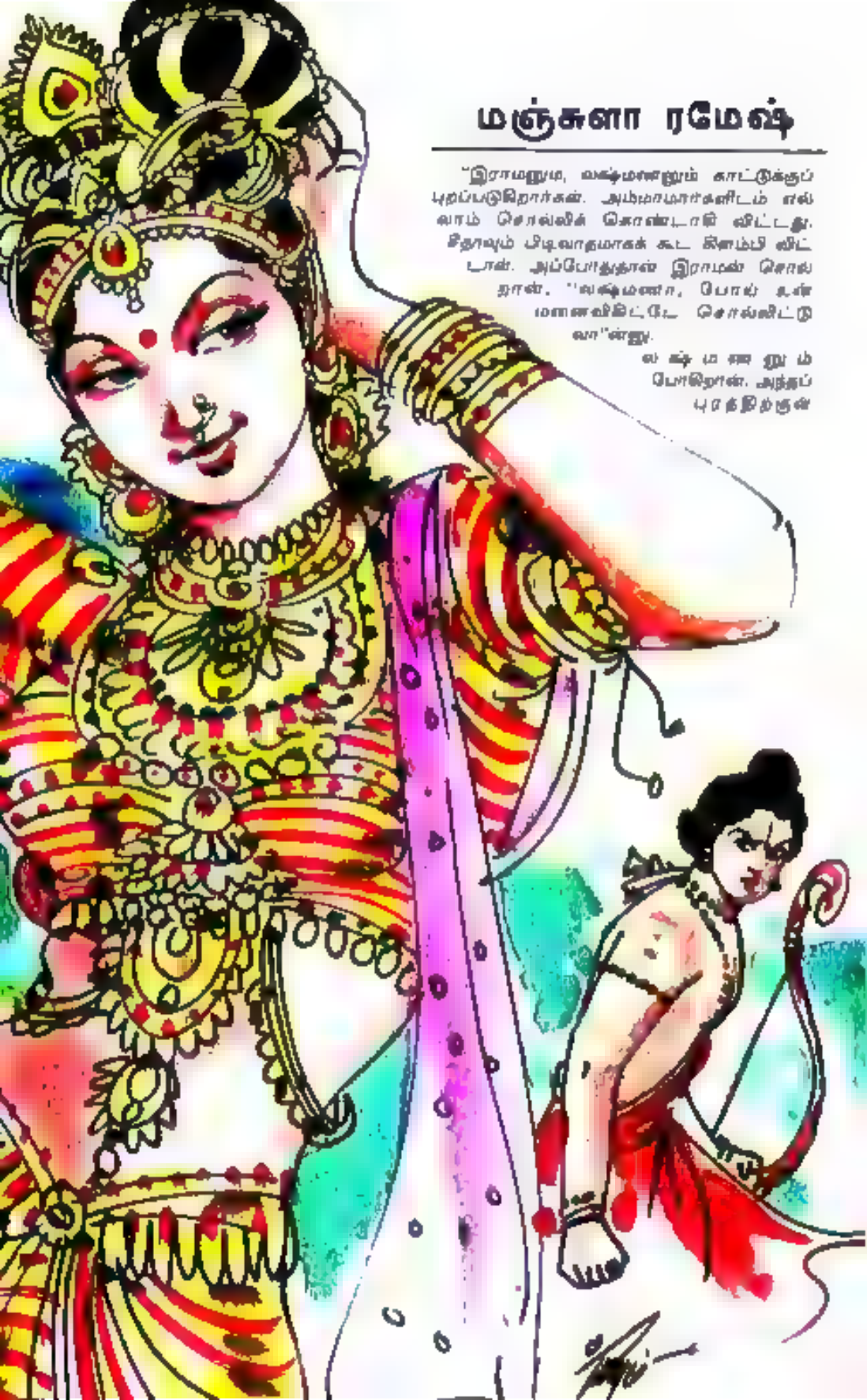
எனக்குக் கோபம் இன்னும் அடங்கியபாடியில்லை. "என்ன ஊர்மீனா. வடிமனைவின் வொய்சிப் வேறென்ன?" அவர் தொடர்ந்தார்.



மஞ்சளா ரமேஷ்

"இராமஜ்யம், வக்ஷமணலும் காட்டுக்குப் புறப்படுகிறார்கள். அம்மாமார்களிடம் எல்லாம் சொல்லிக் கொண்டாடி விட்டது. சீதாவும் பிடிவாதமாகக் கூட கிளம்பி விட்டாள். அப்போதுதான் இராமன் சொல்லான். "வக்ஷமணா, போய் உன் மனைவியிடமே சொல்லிட்டு வா"ன்னு.

வக்ஷமணலும் போனான். அந்தப் புரத்திற்குள்



வரும் அவனுக்கு எதிரே ஊர்மினா வருகிறாள், எப்படி? மிக அழகாக கண்ணைப் பதிக்கிற உடை அணித்து கொண்டு, அழகுற காலை பெய்லாம் போட்டுக்கிட்டு, முகத்தை அத தண்ண செளத்தர்பமா வச்சுக்கிட்டு இருக்கா. முகத்திலே அப்படியோர் புன்னகை, சந்தோஷம் அவனைப் பார்த்துச் சிரிக்கிறாள்."

அவர் சொல்லிக் கொண்டே வரும் போது எனக்குப் புரிந்து விட்டது. எப்போர்ப்பட்ட தியாகி இவள்! இப்படியும் ஒரு பெண்ணா. தெளிந்து போனது மகராஜ் தொடர்ந்தார்..

"வக்ஷமணனுக்கு அவனைப் பார்த்தவுடனே அப்படியோர் கோபம், ஏதெனெய் கோபக் காரணமோ? சே.சே நீயும் ஒரு பெண்ணா, அயோத்தியே அமுதுகிட்டு இருக்கு ஸ்ரீ இராமனும், சோபிராட்டியும் போதாக்கன்னு சொல்லிட்டு எப்போர்ப்பட்ட துக்கத்தை இந்த நாடு அனுபவிச்சுக்கிட்டு இருக்கு ஆனால் நீ..? உ.உ உன் முகத்தைப் பார்ப்பதே பாவம்."

கண்டபடி பேசிட்டுப் போயிடறான். பதினாறு வருஷங்கள் ஆயாச்சு. அயோத்திக்குத் திருப்பி வாறாங்க. எங்கே பார்த்தாலும் ஏரே குதகவும், தங்கம் இராமன் வந்துட்டானா. இப்பவும் இராமன் சொகுறான், "வக்ஷமணா, போய் ஊர்மினாவைப் பார்"னு.

வக்ஷமணனுக்குப் போனேயே பிடிக்கலில்லை. அண்ணன் பேச்சைத் தட்ட முடியுமா? போறான். ஆனால் முகத்தைத் திருப்பிக்கிட்டு "தான்தான் வந்திருக்கேன்.." என்கிறான். அவன் காவைத் தொட்ட கைகள் வறுசேய் இல்லை திரும்பிப் பார்த்திறான்.

மிதிக் தார போல அடையாளமே தெரிவாத ஊர்மினா! அவள் வாயிலிருந்து பலநினைமா வார்த்தைகள் வரது.

"என்னை மன்னிக்கணும். நான் மட்டும் அன்னிக்கு என வருத்தத்தை உங்கிட்டே காட்டியிருப்பதென்னா, உங்களை அண்ணனுக்குப் பணிவிடைவை முழுமையா செய்நடுக்க முடியுமா? என்னிக்காவது ஒரு தானாவது 'அடடா, வரும்போது ஊர்மினா அமுதானே இப்போ எப்படி இருக்கானோ, அப்படினாது தோனும் அதுக்காகத்தான் அப்படிச் செய்தேன். ஆனால் இந்த பதினாறு வருஷங்களும் நீங்க காட்டில் என்னென்ன விரதங்களை கடைபிடிச்சிங்கனோ, அத்தனை விரதங்களை யும் நான் இங்கே கடைபிடிச்சேன். அன்னிக்கு உங்களுக்குக் கொட்புறட்டினதுக்கு மன்னிச்

சொங்க..'' என்பான்.

மகராஜ் சொல்லிக் கொண்டே வர எங்கையில் நீர்க் திணரயிட்டது. ஆண்டுகளே, எப்போர்ப்பட்ட உயர்த்த பெண். அந்த அரச குடும்பத்தில் ஒருவருக்கொருவர் திவாகம் செய்வதான் எப்படியெல்லாம் போட்டி போட்டி குக்கிறாங்க. அண்ணன், தம்பிகள் எப்படி வாழ்ந்திருக்கிறார்கள்.. மனம் தெளித்தது.

"இதேதான் இராமன் கடைபிடித்தது. இராமன் பேசினான்னு சொல்றியே.. அதுக்கு முன்னாடி சோவை அவன் மனம் புண்படும் படி பேசினான், துத்தினான்னு எங்கேயாவது இருக்கா... அதுவும் அவனை இராமனான் துக்கிட்டு போனப்புறம் எப்படியெல்லாம் கஷ்ட நான்.. மரத்துக்கிட்டேயும், பறையிட்டேயும் சொல்லி அமுதான். சேதையிடம் அசைிட முடியாத அன்பை வைத்தியம் போல வைத்திருந்தான் என்பதைத்தான் அப்படி எட்டிக்காட்டியிருக்காங்க."

அப்போ அப்போர்ப்பட்ட இராமன் ஏன் பேசினான். சேதக்கு அப்படிப் பேசினாங்கான் லீரகதி ஏற்படும். பின்னால் ஏற்படும் போதும் துறவு வாழ்க்கைக்கு அவனைத் தவார்ப்புருத் தறான். சாதாரணமா சொல்லியிருந்தா "இல்ல இல்ல தான் எங்கிவாச்செம் ஒரு மூலைய ஒமா இருத்துக்கேறேன்" என்பான். காட்டு வாழ்க்கைக்கு அப்படிப் பிடியாதம் பிடித்து வந்தவன் தானே!

அதனால்தான் இப்படி அவர் நடத்து கொண் வேண்டியதாப் போச்சு. அவர் தரமத் கைச் சொல்வதற்காக வாழ்ந்தவர். இந்த நாட்டில் தனிமனித தரம், அரச தரம், நாட்டு தரம் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பதை வாழ்க்கையாக வாழ்ந்து காட்டியவர். தானுடைய தாங்கொணாத துக்கத்தைபெய்யாமல் தனக்குள்ளேயே புதைக்கிட்டு இராமராஜ்யம் ஏற்படுத்தியது தன் கடமைன்னு வாழ்ந்தவர். அவருக்காக அவர் தம்பிகள் வாழ்ந்தார்கள்.

அம்மா, இந்த நாட்டில் தம் முன்னோர்கள் சொல்லிட்டுப் போனதெல்லாம் மிகவுயர்ந்த தத்துவங்கள் அமைபெய்கலாம் தான் எழுதிக்கு எழுதது தம்பேறன். அதைகத்தான் ஒரு நிய சமுதாயத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதிலே எந்த சந்தேகமும் இல்லை."

உணர்ச்சிவசப்பட்டு பேசிக் கொண்டிருந்த அதைத் துறவியை தாங்கக் வாயடைத்தும் போய்ப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தோம்.

சேஷமண நான் நான் விரைவாக வரும் என வந்தது. ஆனால் மிக அழகாக கண்ணைப் பதிக்கிற உடை அணித்து கொண்டு, அழகுற காலை பெய்லாம் போட்டுக்கிட்டு, முகத்தை அத தண்ண செளத்தர்பமா வச்சுக்கிட்டு இருக்கா. முகத்திலே அப்படியோர் புன்னகை, சந்தோஷம் அவனைப் பார்த்துச் சிரிக்கிறாள்."
- கங்குல் சங்கரமங்குல்.



ARTHRITIS / மூட்டுவலி

“வேத விற்பன்னர்களுக்கு இலவச மருத்துவம்”

எனக்கு வேதம் பற்றி ஒன்றும் தெரியாது. 'வேதம் தயவுதாயம் நாடு செழிக்கும்' என்று கூறுகிறார்களின் சொல்லிடுக்கிறார். அப்ப சொன்னால் அது சத்தியமாகாது. ஆகையால் வேத வித்யப்பள்ளிகளை கௌரவத்தோடு பொருட்டு அடிப்பதற்கு இல்லாத சிவகாம அரங்கம் உள்சொம். இதன் மூலம் மாநிலமேதும் குறிப்பிட்ட வேத வித்யப்பள்ளிகளுக்கு அலாக் இருக்கும்படித்திட்டெடுத்து (நாடி) நாட்டத்தின்) வத்து பொருள் செலவு, மருத்துவ மன்றம் தங்கும் செலவு அமைத்தும் இல்லாமலாக தர முடிய செய்வனசொம்.

Dr. S.P. Naidu, Director, Advan Nature Cure Center

I have taken treatment at Adyar Nature Cure Center for left shoulder pain (Osteo Arthritis) when my shoulder joint movement was restricted to 30%. After treatment I was very much relieved and my shoulder movement is almost 90%.

Dr. C.S. SARAVANAN Ph.D., FICS,

Research Officer, Govt. of Tamil Nadu.

இவ்வாறு துணைவரின்மீதும் ஒரு ஆங்கில மருத்துவர்

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| 1. OSTEO ARTHRITIS | 2. RHEUMATOID ARTHRITIS |
| 3. ANKYLOSING SPONDYLITIS | 4. GOLT |

1. கை, கால்களில் ரூட்டு வீக்கமும், வலியும்.
2. கை, கால் விரல் ரூட்டுகளில் வீக்கமும் வலியும்.
3. கழுத்து வலி (Cervical Spondylitis)
4. துண்டிலின் கீழ்ப்பகுதியில் வலி (Lumbar vertebra and Sacral Joint area)
5. இடுப்பு எலும்பும் (Pelvis Bone) தொண்டை எலும்பு தலையும் (Femoral Head) கீழேயும்.
6. குதிரைப் இடைவாங்கல்களில் வலி.
7. குதிரைக்கால்களில் எலும்பு வளர்ந்து நடக்க முடியாமல் வலி. (Calcaneal Sour)

முதலியவை. டாக்டர் ஆன்டுனாசு இருந்ததால் ஆய்விட மருத்துவரவை ஆயோசனையின்படி வித்தியாசமான இயற்கை வளத்தினை முதலிடம், பக்கவிரைவாகக் இல்லாமல் நலம்பெற செய்கின்றோம்.

மேலும் தகவல்கள் தான் கூறாவிட்டும் காற்று மிகவும் ஊசலுண்டு இருந்ததாக, தினமும் பிராணவாயு (Oxygen) தரப்படுகிறது. சென்னை, பம்பாய், சென்னை மற்றும் வெளிநாட்டில் இருந்தும், தாயகமுடையதா டுட்டுவாயிடமும், விக்கிதமும் தகவல் பிடிப்பதன் தகவல் முடியாமல் சிரமப்பட்ட வகையும், காணாமல் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்க முடியாமல் சிரமப்பட்டவகையும், எங்கடும் தங்க விடுவதாக சிங்கை சென்ற மயிற்சிற்பம் சென்ற இருக்கின்றனவாக. மற்ற விஷயங்களுக்கு நேரில் வந்து பார்க்கத்தக்கதான் தாயகம் செருமனும் சிங்கைவின் கண்கள் பாரும்.

அடையார் நேச்சர் கியூர் சென்டர்
ADYAR NATURE CURE CENTER

No. 6, SECOND CROSS STREET, KASTURBA NAGAR, ADYAR, CHENNAI - 600 020.
Phone: 4413399, 4402470, Tele Fax: 044-4916650 (எந்திரம் மூலம் பேசும் தொலைபேசி)

தமிழ்நாட்டில் இவ்வாறு வசூலிப்பதற்கு, துறைமுகச் சேவையில் தங்க, சாதா மற்றும் ராக்கெட்டி போன்றவை வசூலிக்க ஏற்பாடு ஆகப்படுத்தியதில் கிடைக்கும். இதற்கு முன் பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். ஈசல் உணவு வசதி மட்டும் உண்டு. விமானியத்திற்குத் தேவையான மனநிலை உணவுகளும் வழங்கப்படும் என்பதையும் அறியலாம்.

“அப்பா, அடுத்த வாரம் அமெரிக்காவிலிருந்து உங்க பெரம் வரப் போறான்.” கொழியிலும் சந்திராஷாஸ உரத்த குரலில் சொன்னா

கபரமணவத்திறகு ஒரு வீணாடி எது யுமே புரியவில்லை ஏனது யாருடைய கருங்கு முன்னால் கைமாணம் முடித்து போன சச்சிமா வந்திதான்”

“அவன் மட்டுமா?”

“இன்னவப்பா சரிதான் தந்தைக்கு வராங்க.”

“வயலன்சு தான் இப்பொங்க”

“ஒரு மாதம்”

“கொயி இன்னும் பத்து நாள் இன்னுடைய ஜெனம் நட்சத்திரம் வரப் பது முடியப் போகுது கொள்ளுப் போல கைமாரில் கண்காப்பிஷைம் செஞ்சு”

என்ன தப்பு செய்தேன்?

எனும் வெளியே யானாடிமே கூப்பிட வேண்டாம் விட்டோட கொஞ்சு போதுமா” அவா கொஞ்சம் தூலிச் சொன்னா

அதைக் கேட்ட கோழி பதிலே சொல்லாமல் வெளியே வந்தா

அப்பாவிற்கு வயசாலாதும ஆகா இன்னும் குறையலே பேரன் கூகாடா அப்பிஷைமாம் நான் நரைத்தாலுமா சிறுவனுக்கு ஆகா நரைக்கவேண்டாம்”





கொண்ணா சாத்தா.

"எனக்கே அப்பா பேசவைக் கேட்ட போழுது கோபமாய்தான் வந்தது. எப்போ பார்த்தாலும் தன் நினைப்புதான். இவராலே தான் அமராவ எவ்ருமே போக முடியலே.. அம்பத்தெட்டு வயசு வரைக்கும் ஆய்ஸ்ஸு ஒட்டிண்டு இருந்தேன் ரிளடயரானதற்கு அப்பறம் இவா பிடுங்கல்.."

"ஓரு கவலாணம்.. கச்சேரி... கோவில்... எங்குமே சோத்து போக முடியலே நீங்க போனால்தான் காவய தான போனாய நீங்க.."

"ஆ சொல்ல மறந்துட்டேன். சச்சின் போனா: சொன்னான் அவனுக்கு அப்பா இருக்கும் பெட்டும்தான் சௌகரியமாம். அதானே அட்டாசுடு பாதலும் அந்த குழக்கு ஏலி போடச சொலர் இருக்கான். அவன் இங்க இருக்கும் வரை அப்பாணவ யாரிடமா வது அனுப்பச சொல்கிறான். குழந்தைக்கு இன் பெகவுன் ஆகி லிடுமாம் யாரிடம் அனுப்ப முடியும்? இந்த வயதான பிழத்தை யார் எவத்துக் கொணவாருன்?" குரலில் கவலையும்தான் எரிச்சலும் இழையோடியன.

"சாத்தா. அம்மா சாத்தா" கம்பமணியம் காத குரலில் கூப்பிட்டார்.

கூருக்கா

"மகா ரோதனை எதற்கு கூப்பிடுகிறது இந்த பிழம்? ஒரு திடீரெம் பேச முடியாதது. என்னா: போக முடியாது உங்க அப்பாதானே. நீங்கனே போய்க் கேளுங்க." எரிச்சலுடன் சொலர் ஊட்டு சமையலறைக்குப் போனான்.

அவா உன்னை போகாமல் அப்படியே ஹாலில் உள்ள சோபாவில் உட்காரத்து சொண்டார். மகிமை ரிமொட்டில் ஆன் செய்தார்.

"கோயி. கோயி..." மீண்டும் அப்பாவின் குரல்.

ஆத்திரத்துடன் எழுந்து உன்னை போனார்.

"எதுக்கப்பா. இப்படிக்கத்தறங்க? என்ன எழியு வேறும்?"

அந்தக் கதறலில் பாதிக்கப்பட்டவராய் வேரு இயலாய்.

"டேய் சச்சின் எத்தனாம் தேதி வரான்? என் சோபிஷெகத்துக்கு முன்னாலேயே வரச் சொல்லு. கொணரப் பேரணால் கண்காபிஷெகம் சொஞ்சுக்கக் கொடுத்து வச்சிருக்கலும். போனவே சொல்லு.."

"வருவான்..." ஒறறைப் பதிலாய்ச் சொல்லி ஊட்டு மீண்டும் மெய்யில் மூழ்கினார்.

"காவக சாப்பிடலாம்.."

கணவனும் மனைவியுமாய் சாப்பிட்ட... பிழலர் உன்னை சாப்பிட்டபுத்தளாகக் காத்துக் கொண்டிருந்தார்.

நினைவுகள் பின்னோக்கிப் பார்த்தது.

போஸ்டர்பீஸில் அவருக்கு வேலை சைக்கிள்தான் வாகனம் மைலாப்பூரில் ஒன் டுக்குடித்தனம். அன்பான அடக்கமான மானவி. ஒரே பின்னாலாவ கோபி என்ற போபால். ஒரு பின்னாலாவ தனதாய் வணாத தால் போதும் என்பதற்காக மந்திரா குழந்தையைப் பெற்றுக் கொள்ளவில்லை.

கோபி பிர. முடித்து விட்டு அரசாங்க உதவியோகத்தில் அமர்ந்து விட்டான். அவனால் படிக்கவும் முடியவில்லை. அவரால் படிக்க வைக்கவும் முடியவில்லை. தம்மில் மாசுப் பார்த்துக் கல்யாணமும் பன்னி வைத்தார். பேரன் பிறந்தவுடன் கடமைவை முடித்து திருப்பிவிட்டான் கண்ணன் முடிசைன்.

அன்றிலிருந்து அவர் தனி மரமரணார் மனைவியின் இழப்பை பேரன் மூலம் தனித்துக் கொண்டார். பேரனை பள்ளிக்கடம் கொண்டு விடுவது அழைத்து வருவது அவனுடன் விளையாடுவது, இரவில் கதை சொல்லி தூங்க வைப்பது... மொத்தத்தில் பார்த்துக் கொண்டு வயது தடைபடல எனப்பறை உணர்த்தியவர்.

பள்ளி இறுதி வகுப்பை முடித்து விட்டு இஞ்சினியரில் கலந்துரையில் சேர்த்து படிப்பதற்காக அநெரிக்கா சென்று படித்து முடித்து வந்த அங்கேயே வேலைவைத் தேடிக்கொண்டு செட்டிலாகி விட்டான். மூன்று வருடங்களுக்கு முன்னால் கல்யாணம் செய்து கொண்டு போவதை இப்பொழுதுதான் கருகிறான். குழந்தையைப் பார்த்த ரொம்ப ஆவலாய் இருந்தார்.

கொஞ்சப் பேரன் கையால் கைகாப்பிடுகிற பள்ளிக்கொண்ட வேண்டும். அப்பொழுதுதான் அவர் ஜென்மம் சாபகவம் அடைவார்.

வாழ்க்கையில் எத்தனையோ கஷ்டங்கள். வறுமை. நோய் என்ற குழுவில் சிக்கிவந்த மனம் பரப்பும் வாசனை மலர்களை அவர் அனுபவித்ததே இல்லை. பேரனாகத்தான் அவர் உள்ளத்தில் மலர்ச்சி ஏற்பட்டது. பேரன் நினைவுகள் உள்ளத்தில் கழை அப்படியே கள்களைய முடிக்க கொண்டார்.

"ஃபிபிடுக" மருமகன் ஸ்ரீம் கேட்டு மெதுவாக எழுந்து உட்கார்ந்து கொண்டார். எதிரே தட்டில் உப்பு சப்பந்த சாப்பாடு சிறை. கோல் கதி ரயும். மொர சாதம்.

"ஏம்மா! சச்சின் எத்தனை மணிக்கு

வராணா?"

"தட்ட" வெளியே போய் விட்டான்.

அவர் தட்டையே வெறித்தார். சுமார் ஐந்து வருட காலமாய் மூட்டு மலி. நடக்கவே கஷ்டப்பட்டார். கடனே மலி. இடைவிடையே சினிமா சின்ன விபரங்கள். அது முதல் தோவானி லேபிளை ஒட்டிக் கொண்டு கட்டியே கதி என்று இருந்தார். அவருடைய உலகமே இந்த அறைக்குள்ளான. வெளியே போய் வலி. பார்த்த விரும்பினாலும் அவரால் முடியாது.

ஒரு சிறிய போரட்டின் மலி. கால்கள் வெண்டும் என்று தீண்ட தானை ஆனார். அவருடைய பெண்டின் பணம் அப்படியே பின்னையில் கையில் போய் விடும். இவரின் ஆன கால்களாகக் கொண்டே இருந்தது.

எழுந்து மெதுவாய் நடந்து கையை அவம் பிக கொண்டு கட்டியில் வந்து உட்கார்ந்து கொண்டார். "சாதம்! சாதம்!" என்று கூப்பிட்டார்.

"நினைவ் எதுக்கு இப்படிக்கத்தன்மிக் கொண்டு வந்தவளுக்கு எடுத்துண்டு போகத் தெரியும்" எரிச்சலுடன் சொல்லி விட்டு அந்த ஸ்டேஸ் அப்படியே எடுத்துக் கொண்டு போனார்.

ஐந்து-பத்து-என்று நிமிடங்கள் கார்ந்து போக...

மீண்டும் கூப்பிட்டார்.

"எதுக்குக் கூப்பிட்டீங்க! சாப்டாக்க... பொம்மை படுத்துக்க வேண்டியதுதானே."

"இப்பே வாயை."

"சொல்லுங்க"

"சச்சின் ஒரு போரட்டின் மலி கால்களைக் கொண்டு வரச் சொல்லு."

"ரொம்ப முக்கியத்தான்..." சிறுசிறுப்பாய்ச் சொல்லி விட்டு வெளியேறினார்.

"சச்சின் வரப்போ உங்கப்பாளை எங்கே அனுப்பறது? உங்கப்பா மூதாய் அட்டாசு பாத்தும். தம்ப மும் ரொம்ப சின்னதுதான். ஏன் அந்த மூலேதான் போடணும்?"

"அது போட்டுக்கலாம். அப்பா இங்கு இருந்தால் குழந்தைக்கு இப்பெக்கன் வந்துடுமாம். அதுதான் இங்கு வரவே பாய்ப்பாடானாம். தாத்தாவை எங்காவது அனுப்பு என்று சொல்லுங்கள்."

"இவரை யார் வச்சப்பா? நீங்க ஒரே பின்னை. பேசாமல் ஓடப் ஏது தோளையில் சோத்துடலாம். சச்சின் கிளம்பியவுடன் அழைக்கலாம்."

"குட்... ஐடியா.. இதோ! இப்பவே விசாரிக்கட்டு வரேன்."

இவர்கள் பேச்சை எதையுமே அறிவாத

நீ என்னை உங்கிறாய் என்பதைச் சொன்னால். நான் உன் தன்மையைச் சொல்லி விடுவேன்.

பேரனில் பழமொழி. தகவல் பூமாதேவி கவிமுத்து



*Life is too Wonderful
to be spent worrying*



PERIOD	NON-CUMULATIVE DEPOSIT SCHEME - A		CUMULATIVE DEPOSIT SCHEME - B	
	Monthly	Quarterly	Interest Rate	Effective Annual Yield
12 Months	10.50 %	10.50 %	11.50 %	11.50 %
18 Months	N.A	N.A	11.75 %	12.31 %
24 Months	11.00 %	11.00 %	12.00 %	12.72 %
36 Months	11.50 %	11.50 %	12.25 %	13.81 %
60 Months	12.50 %	12.50 %	12.50 %	16.04 %
Minimum Amount (Rs.)	15000	10000	5000	

PERIOD	MONTHLY MULTIPLIER - SCHEME - C	
	Minimum Deposit Rs.	Maturity value Rs.
48 Months	10000	15000



NICCO UCO ALLIANCE CREDIT LTD.

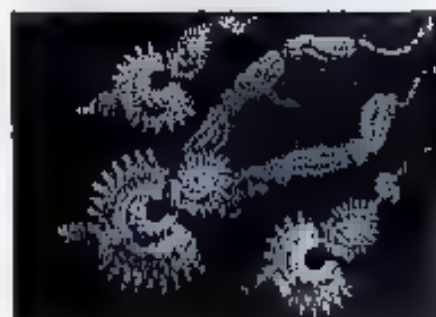
Regd. Office: NICCO House, 2, Mare Street, Kothur - 700 081 Tel: 2495402 (10 Lines).

Southern Divisional Office: Audina Centre, 3rd Floor, B2, Dr. Radhakrishnan Salai,

Chennai - 600 004. Phone: (044) 8112045 / 8113648 / 8113881. Fax: (044) 8115888.

Branches: • Bangalore (0) 525344/45 • Coimbatore (0) 220456 • Cochin (0) 718355 • Coimbatore (0) 542376 • Hyderabad (0) 2233808
• Madurai (0) 830251 • Madurai (0) 31813 • Madurai (0) 3171418 • Namakkal (0) 80475 • Nellore (0) 501807 • New Delhi (0) 4601510
• Salem (0) 334404 • Tiruchirappalli (0) 371149 • Tirunelveli (0) 377407 • Vellore (0) 23008 • Vengaloor (0) 482904

The Statutory Advertisement published in the Hindustan Times and Kalanjig on 1-10-2001



- ◆ Coral flower sets. ◆ Oxidized Jewellery.
- ◆ American Diamond Sets ◆ Jade, Ruby, Emerald, Blue Sapphire & Necklace sets.
- ◆ Imported Beads all colour. ◆ Kundun sets ◆ Temple Jewellery etc, available.

AABUSHAN

Shop 2 & 3, Ground Floor, Fathima Plaza, 78

(New No.88) Pondy Bazaar, Chennai - 17.

Res: 8281574 Web: www.aabushanjewels.com



- ◆ Bridal Sets ◆ Fancy Jewellery
- ◆ All colour Bead sets. ◆ Suppliers of Costume Jewellery ◆ dance Schools.



RK JEWELLERS

72-C, Ranga Complex, Sir Theagaraya Road,
(Opp. Andhra Bank) Chennai - 17.

Tel.: 8281939 / 8223591

**Contact for your
costume Jewellery needs.**

**துன்பம் வந்து விடுமே என்ற பயம்
துன்பத்தை விடத் துயரமானது. கொடியது.
- ஹைனா: தகவல் : பரி. அச்சுதன்**

கிழவர் பேரறுடல் எப்படிப் பேசி மகிழலாம் என்ற கற்பனையில் மூழ்கித் திளைத்துக் கொண்டிருந்தார்.

“அப்பா! இன்னிக்குத்தான் சச்சின் வரப் போறான். உங்களுளும் ஒர்போர்ட்டுக்கு அழைக்கட்டு வரச் சொல்லிவிடுக்கான் இல்லாம் அரைமணிக்குக் தின்பறறும்...”

கிழவருக்கு சத்தோஷம் பிடிபடவில்லை. பேரனைப் பார்க்கும் உற்சாகத்தில் கிழ குழந்தைவின் ஆரவரத்துடன் எழுந்தார். மடிப்பு காலவரத் தேவதையும் வெள்ளை வெளேர் என்று ஜிப்பாவும்த் தெற்றிலியே பணிச்சென்ற விபூதியும்... வயது எகரில் வாக்விடி ஸ்டிக்கைவும் எடுத்துக் கொண்டு கோபியின் மகையைப் பிடித்துக் கொண்டு வெளியே வந்தார்.

தவாரால் இருந்த அம்பாஸ்டர் காரில் ஏறி உட்கார்த்து கொண்டார். கோபி மூன்னால போய் உட்கார்த்து கொண்டார்.

காரி புறப்பட்டது. “இதோ” இளறறும் கொஞ்ச நேரத்தில் சச்சினைப் பாராகப் போகிறோம். கொள்ளுப் பேரன் எப்படிவிரும்பான்! சச்சிஸ்டல் பழமிய நாட்களை மனத்தில் அடைப்போட்டவாறு அப்படியே என்னை குழிக் கொண்டார்.

“இறங்குங்க...”

மகளின் அட்டைலில் நிமிர்ந்தார்.

“இது என்ன இடம்? ராபேயர்ட் மாதிரி இல்லையே?”

“எனக்குத் தெரிஞ்ச பரண்ட் ஒருத்தன் இருக்கான் இங்கேயே இருங்க... தான் திரும்ப நேரமாகும்...”

“எதற்கு?”

எதுவுமே சொல்லாமல் கோபி உள்ளே போக... வரக்கிப் ஸ்டிக்க்டுடன் மெதுவாய் அவனைப் பின்பொடந்தார்.

உள்ளே இருந்து ஒரு நடுத்தர வயது மனிதர் வெளியே வந்து அவர் கையைப் பிடித்து அழைத்துக் கொண்டு உள்ளே போக... கோபி எதுவுமே சொல்லாமல் வெளியேறினார்.

“பெரியப்பா! உள்ளே வாங்க...” அவரை அழைத்துக் கொண்டு போய் ஹாலில் உட்கார வைத்தார்.

“ஆமாம்... தீ வாரு...”

“நாம்ப பங்கானிகள். எங்கப்பா ராமபிரதும் உங்களுக்கு சித்தப்பா பிள்ளை... திளை விடுக்கா?”

“ஓ- ராம பிண்ணன் - சரி, கோபி எதுக்கு என்னை இங்கு விட்டுட்டுப் போனான்?”

“அவருடைய பிள்ளை அமெரிக்கா

வில்லுத்து தானைக்கு வரானாம்... திரும்ப அமெரிக்கா போகும் வரை உங்களை இங்கு இருக்கச் சொல்லிவிடுக்காரு. உங்க வீடு மாதிரி அவ்வளவு செளகரியம் எதிர்பார்க்க முடியாது. இதோ- இத்தான் உங்க ரும். எதற்கு நீங்க டிப்ளந்தோ சாப்பிடுவீங்க. இருங்க...”

சில கிழவர்களில் மனவியுடைய வெளியே வந்து அங்குக்கு அறிமுகம் செய்து வைத்து நடையும் டிப்ளன் வைத்து ஸ்டேலில் மீது வடிக்க. அவர் எதுவுமே பேசாமல் சாப்பிட்டார்.

மறுநாள் அதற்கடுத்த நாள்... மறுவாரம்... அதற்கடுத்த வாரம்... கோபி வரவே இல்லை... பேரனைப் பார்க்க வேண்டும்... கொள்ளுப் பேரன் கையால் கண்காப்பிடுவதும் செய்து கொள்ள வேண்டும் என்று நெருக்க திளைவ ஆசைக்குடல் பேரனை எதிர்பார்த்துக் கொண்டு இருத்தாரே... என் இங்கு கொண்டு விட வேண்டும்? இப்படி ஏமாற்றி அழைத்துக் கொண்டு இங்கு விடுவதற்கு அவர் செய்த தவறுதான் என்று.

“பெரியப்பா! இன்னிக்கு ராப்குடியே உங்க பிள்ளை வந்து உங்களை உட்டிண்டு போவிடு வார்...”

“என் பேரன் என்னைப் பாரக்காமலேயே ஊருக்குப் போய் விட்டானா?” துக்கம் எல்லாம் பந்தாய்த் இரண்டு தெருவா அடைத்தது.

“ம்...”

“கொள்ளுப் பேரனைக் கூடப் பார்க்கவே...” அந்தக் கிழவர் மனசாலும் உடம்பாலும் குழந்தைவாக மானினார். வாய் விட்டு உடல் குறுங்க அழுதார்.

“பெரியப்பா! அழாதீங்க... இதுதான் இறும். உலகத்திலே எல்லா மனிதர்களுமே இப்படித் தான் இருப்பார்கள். தான்... தன் குழந்தைகள்... அவ்வளவுதான் மற்ற உறுவு வேண்டாம்...”

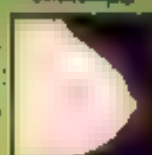
“ரண்டி” எனக்கு தீ தாருத்துச் சொந்தத்தானே தீயும் உன் மனவியும் இப்படி ஆசையா இருக்கியோ? இங்கு என்ன அர்த்தம்?”

“பெரியப்பா! உள்ளே ரொம்ப கூப்பாணது தான்... நாங்க ஏழைங்க. உங்க பிள்ளை எங்களுக்குக் கொடுக்கா பணம்தான் இந்த அறுபு. எங்களுக்கு இந்தப் பணம் ரொம்ப அவசியம். உங்க பேரன் சொல்லித்தான் நாங்க இப்ப வயிறார் சாப்பிட்டுறோம்...”

எதுவுமே சொல்லாமல் உட்கார்த்திருந்தார். கோபி அன்று மாலை வந்த போது தான் கொடாத்து இங்கேயே இருக்க விரும்புவதைத் தெரிவித்தார். பணம்! அது இருதரப்பிலுக்கும் சாதகமாக இருந்தால் நல்லதுதான். உள்வண்ணை ஜீர்ணம் செய்து கொண்டார் கிழவர்.

முன்னழகு

உங்கள் விரல் நுனியிலே!



சகஜா

முன்னழகு க்ரீம்

Available at all leading Medical shops, Supermarkets, Beauty Parlours & Fancy Stores.
Super Stockist for Tamilnadu

M/s. ARIHANT PHARMACEUTICALS (P) LTD.,

#32/75, Perumal Mudali Street, Chennai - 600 079. Phone: 044-6354874 / 6362396

Mahevar Agencies, Ph: 4837740 Vasantha Enterprises, Ph: 4794101/4795291

Suresh Pharma Agencies, Ph: 5541485 / 5540011

AVAILABLE AT ALL Apollo Pharmacy, Subhiksha Pharmacy, Muthu Pharmacy

M/s. Mars Marketing Company.

M/s. Thermal Enterprises

M/s. Padma Medicals

WANTED STOCKISTS IN ALL TOWNS OF TAMILNADU. CONTACT: 044-4886987 E-mail: pranand2002@yahoo.co.in

MASTER HERBS PVT. LTD.

404, V.B.G. Gardens, Navodaya Colony, Mehdiapalem, Hyderabad - 500 028.

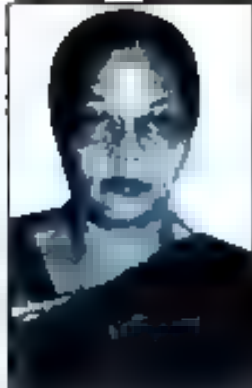
Telefax: 91-040-3518847/3510687 E-mail: sahaja@master-india.com Website: www.master-india.com.

ஸ்டீட் போடும் பழக்
கம் உள்ள எனக்கு ஒரு
வாரம் கூட ஸ்டீட் வரவில்லை. முடிவில் வேர்ப்
பகுதியில் தரை துத்து நான்
ஆனவுடன் தெரிய ஆரம்
பித்து விடுகிறது. ஸ்டீட்
நிறைய நான் வருவதற்கு
என்ன செய்வது?

உமா காந்தன்,
மாடுங்குடி (மும்பை)
இப்போது இளமைப்
பருவத்திலேயே ஆணுக்
கும், பெண்ணுக்கும் தலை
முடி தரைக்க ஆரம்பித்து
விட்டது. அவர்கள் ஸ்டீட்
போடுவதைத் தவிர வேறு
வழியில்லை. 'ஸ்டீட்' என
மண்ணைத் தோல் மீது
போட்டுக் கூடாது. பிரஷ்

19 வயதான
எனக்கு தீம்
போய் வந்து
தரைக்க தூண்
ஆனது போல்
உள்ளது. தரை
க்க வறுப்பை
என்ன மாற்றி
யான உணவு
க்க சாப்பிடு
வது? ஸ்டீட்
(தீம் போனபின்) குறைந்தாலும்
தோயாளி போல் தோற்றம் உள்ளது.
சகுந்தலா, தர்மணி.

தீம் போய் வந்தாலும் சத்து
குறைபாடில் சாப்பிட்டு வந்தால் கட்டாயம்
தோயாளி போல் தோற்ற
மளிக்க வேண்டியதில்லை. உங்கள்
கடிதத்திலிருந்து தெரிந்து கொண்
டது. கட்டாயமாக இளைத்தே தீகு



பதில்கள் :
ஹேமா
லக்ஷ்மன்
(அழகு மற்றும்
உணவுக் கலை
நிபுணர்)



அழகு
நிபுணர்..

கொண்டு கேசத்தில் மட்
டுமே தடவ வேண்டும்.
நல்ல முறையில் சாயமேற்
றினால் முடி இயற்கை
வாண நிறத்தில் இருக்
கும்.

நீங்கள் வாரம் ஒரு
முறை ஹேம்ஸா கண்டிஷ்
ரை போட்டு பின் 'ஸ்டீட்'
போட்டால் நிறைய நான்
வரும். முடிக்குத் தேவை
யான சத்துக்கள் நாம் சாப்
பிடும் உணவுப் பொருட்
களிலிருந்து கிடைக்க வழி
செய்தல் முக்கியமான
தாகும். ஸ்டீட் போடு
வதற்கு முன் தலைமுடிக்கு
வேண்டிய போஷாக்கை
ஹேம்ஸா மூலம் பெற
லாம். அவ்வாறு செய்தால்
ஸ்டீட் போட்டால் நிறைய
நான் நிற்கும்.

வது என்று முடிவெடுத்திருப்பது. சந்தோஷ
மாகச் செய்ய வேண்டிய எந்தக் காரியத்தை
யும் கட்டாய உணர்வுடன் செய்தால்
விளைவு நோய்வாய்ப்பட்டது
போல் தோற்றம் ஏற்படும்.

கட்டாயம் இது சரியாகி
விடும். சத்துக்கள் நிறைந்த அள
வில் குறைந்த உணவை உட்
கொள்ள வேண்டும். பாகு, பழம்
மற்றும் பச்சைக் காய்கறிகள்
நிறைய உட்கொள்ள வேண்டும்.
இவைகள் தான்கொள்ள வறுப்
படுத்தும். மோர் நிறைய சாப்
பிடவும். வியக்கத்தகுந்த மாறு
தலை உடன் பெறுவீர்கள்.

இப்போது குளிர் காலம். பாத்
ஷ் மிகவும் வெடித்து பார்க்கவே மிக
வும் மோசமாக இருக்கிறது. வெடிப்
புப் பெரிதாவி நிறத்தம் வருகிறது. வலி
மிகவும் தாக்க முடியவில்லை. என்ன
செய்வது?

ப்ளாட் வாங்க போவேன்.



ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ

**வசதிகள் நிறைந்த தனி வீடு,
ப்ளாட் வாங்கும் விலையிலே.**

என்னுடைய பட்ஜெட்டுக்கு ப்ளாட் தான் கிடைக்கும் என்று எண்ணியிருந்தேன். ஆனால் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூலினால் வசதியான தனி வீடே கிடைத்தது.

ரூ. 600 மில்லியன் ஸ்ரீவத்ஸா குழுமத்தின் ஒரு ஒப்பந்த படைப்புதான் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. நகரத்தின் எல்லைக்குள் எழில் மிகுந்த குழுவில் அமைந்திருக்கும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ என் குடும்பத்திற்கு அமைதியையும் ஆனந்தத்தையும் அளிக்கிறது.

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவை தனித்தன்மை வாய்ந்த ஒரு வீடாக கட்டும் சிறப்பு அம்சங்கள்

ரூ. 8.5 லட்சம் விலையில் தொடங்கும் தனி வீடுகள் ஆம். குறைந்த பட்ச நில அளவு 60X40 சென்ட். தனி வீடுகள் குறைந்த பட்ச விலையாக ரூ. 8.5 லட்சம் முதல் தொடங்கும் தனி வீடுகள். தனி வீடுகளுக்கு நிர்வகிப்போரும் விலை இது மட்டுமே.



ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லி.

[illegible]

ராணி குமார், வங்கி அதிகாரி.

உடல் சூடு, மன இறுக்கம் இருந்தாலும் கால்களில் வெடிப்பு ஏற்படும் ஒரு பேஸனில் வெதுவெதுப்பான நீர் எடுத்துக் கொண்டு, சில துளிகள் ஷாம்பூ போட்டு அங்கு இரு கால்களையும் ஊதவைக்கவும் 10 நிமிடம் எடுத்து ஸ்கராப்பரால் சிதிது (மெதுவாக) தேய்க் கவும். நன்கு பாதுகளைத் துடைத்து வெடிப்பு நிறைய உணர் இடத்தில் கீர்ம் போட்டு விடவும்.

இரவு படுக்கும் முன் வெடிப்பு உணர் இடத்தில் (Beads-ல்) போடவும். இரண்டு நாட்கள் இரத்தம் வரவது திற்பதோடு கூடியும் குறையும் வாரம் ஒருமுறை இல்லாது செய்து வந்தால் பாதம் தளறால் இருக்கும் செருப்பு (மெதமெத்) குறைவாக உணர்வாக வாங்கிக் கொள்ளவும் திறைய மோர் சாப்பிடவும்.

உங்கள் நீண்ட கடிதத்தில் கவலை தெரி கிறது. கவலைப்படாதீர்கள். ஒத்தாய்ச் சரி யாகி விடும். முடிந்தவரை செருப்பு போடாமல் நடக்காமல் இருங்கள்.

எனக்கு வயது 19 ஆகிறது. எனக்கு நிறைய தலைமுடி உள்ளது. ஆதலால் அடிக்கடி சிக்காகி விடுகிறது. அதிலும் தலைக்குத் குளித்தவுடன் மிகவும் சிக்காகி விடுகிறது. நிறைய முடி அறுத்து விடுகிறது. முடிவின் அடர்த்தி குறைந்து கொண்டே வருகிறது. வீட்டிலேயே செய்வது போல் சொல்வதும் என்னால் பார்வருக்கு வர முடியாது. சிலக் காய்தான் உபயோகப்படுத்துகிறேன்.

கிரிஜா, பண்டிச்சேரி.

இரவு படுப்பதற்கு முன் தேங்காய் எண்ணெய் கொண்டு தன் கு மாரைச் செய்து கொள்ளவும். காணலையில் எழுத்து புரிரட்டின் பேசு போட்டு அலுவலும் சிடுக்கு விழாது. முடி தன் கு செழித்து வளரும். கருவையாக முடி இருக்கும். சிலக்காய் உபயோகப்படுத்தினால் முடி அறுத்து போகும். புரிரட்டின் பேசு என்பது 1 கிலோ பசைப் பயறு + 1/2 கிலோ வெந்தயம் கலந்து கரவவைத்து அரைத்துச் சலித்தது முடியும் பட்டு போன்று மிது மிதுப்பாக இருக்கும்.

எம்ஜனாபத உதரம் 189 செ.மீ. வெஸ்ட் 80 கிலோ. எனக்கு வாயுத் தொல்லைவும் உள்ளது. எனக்கு ஒரு பெண்ணும் இரண்டு பையன்களும் உள்ளனர். வயிறு பாகம் பெருத்து உள்ளது. எத்த மாதிரி உணவை தான் சாப்பிடுவது? என்னால் பட்டினி இருக்க முடியவில்லை. டபட் செய்தால் வயிறு வளி ஏற்படுகிறது. விவரமான பதில் மக்களின் மூலர் மூலமாகத் தேவை.

கமலா உட்கோபன் (பம்பாய்) , திருமதி. ஜான் (கந்தாடக), ராணி குமார், (பூண்டி).

ஒரே கெண்டி மூன்று பேர் கேட்டுக்கொள் ளை. கெண்டி சிதிது மாறுபட்டாலும் அதில் ஒன்றேதான். டபட்டில் என்பது பசிக்காமல் இருந்தால்தான் தாம் டபட்டைச் சரிபாண முறையில் செய்கிறோம் என்று அர்த்தம் என் றுண்ட வாயுக்கையாளர்கள் பொழுமை டபட் செய்து அற்புத பலன் பெற்ற பலர் (புஷ்பெற்றவர்கள் கூட) உள்ளனர்.

இணைப்பது கஷ்டமல்ல. ஆனால் அப் பயியே தக்க சரிபாண முறையை நிர்ந்தர மாகத் தேர்த்தெடுங்கள். வெந்த உணவை அறியே குறையுங்கள். இயற்கை உணவு முறையைப் பின்பற்றவும். வாயு உபத்திரவம் வராமல் தடுக்க (மோரில் பெருங்காயம் + உப்பு + கருவேப்பிலை போட்டு அடிக்கடி சாப்பிடவும். காலை எழுந்ததும் காப்பி 6 மணிக்கு 8 மணிக்கு பழங்கள் கட்டி செய்து சாப்பிடவும். (வாழைப்பழம், கொடியா தவிரக்கவும்.)

9 மணிக்கு 1 துணர் மோர் வெண்ணெய் எடுத்தது அடிக்கடி மோர் சாப்பிடவும். முளைகட்டிய பயறு சாப்பிட்டால் 10 நிமிடம் வுழித்து வெந்தீர் சாப்பிடவும் (அப்போதுதான் வாயு வராது) மதியம் 12 மணிக்கு சிதிது கப் பிளர். இயற்கை சாவுக்கள் வெண்ணீர்க்காய் + தக்காளி தவிர பச்சடி, சாம்பார், ரசம், மோர் இரவு க்கா சப்பாத்தி பல சாய் கூட்டு எண்ணெய் இல்லாமல். அடிக்கடி பசி எடுத்தால் மோர் திக்காக (ஆடை இல்லாமல் வெண்ணெய் எடுத்த மோர்) சாப்பிடவும். கட்டாயம் உடல் ஒரே சீராக இணைக்கும்.

பாய், தவிர பாத்திரங்களில் தந்தாகப் பிடித்து விட்டால் தேப்ப்பது கடினம். ஆனால் பாத்திரத்தில் முக்காலவாசி தண்ணீரை விட்டு கொதிக்க விட்டு, அரை முடி எதுமிக்கையை பிழித்து முடவும். துத்து நிமிடத்தில் எல்லா காரணமும் கரைத்து வந்து விடும். பின் கவிபாக தேய்த்து விடலாம்.

- கமலா ஜானகிராமன்.



ஆன்மீக உலகில் ஓர் அற்புதம்!

ஆன்ம சக்தியை அழித்து, அதிலிழ் திறமை குறைத்து, மனவலிமையை நகர்த்து, நிம்மதியைக் குறைத்து மனமைய பழகச்சி ஆரோக்கியத்தைக் குறைத்து, குடும்பத்தில் குழப்பம், தொழிலில் தட்பம், உத்தியோகத்தில் பிச்சுமைய, கல்வியில் தோல்வி, காதலில் வீழ்ச்சி போன்ற காரியங்களை பிம்பி, குழப்பம், ஏமாற் திருத்தும் தீமை ௪ லட்சம் ௪ கிரோனா.

விண் மட்டும் விஞ்ஞானம் வளர்த்த சொதும், இவ்வகைக்குத் தீர்வு அருள் மறையிற் பார்த்திராமுண்டு. இந்தக் குறைவை நீக்கி எல்லாத் துறையிலும் வெற்றி பெறச் செய்கிறார் பாபேரும் தலைவர் மறைபகம் பாபா. உடனே அழகான வேண்டிய முகவரி



அருள்

மறையகம்

18, மகாலட்சுமி அம்மாட்டெண்ட், தெ. 3, அப்பாவு் சாக்க தெரு, ஹாஜிபாசன் திவேட்டர் எதிரில் (தற்போது எஃகு திவேட்டர் எஃகு பொன் ஈத்தப்பட்டுள்ளது). காத்தப்பேட்டை, சென்னை - 600 016. தொலைபேசி : 435 1180, 433 2047
செல்பேசன் : 984 10 22192

குறிப்பு : வெளிநாடு, வெளிநாடுகளில் வசிப்பவர்கள் தங்கள் பிரச்சினை தீர்க்க தங்கள் மொர், தங்கள் தாயர் பெயரும் தங்கள் பிரச்சினைகளை எழுதி, ரூ. 10 லு் அத்தகைய அஞ்சல் தகவியல் அனுப்பி வைத்து ஆரோக்கிய பெறும்.

☎ Res: 6430076

ஈ குறியை அடங்கு துறை

☎ Shop: 8281327



தனலக்ஷ்மி சாரீஸ்

Exclusive Handloom sarees Manufacturers

தலை நகர்த்துடன் எப்பெருதும் குறைந்த விலையில் காத்தி மேகமை விற்பனை செய்யும் திறமை. பெட்டி எல்லா பெண்கள், மதுரை கங்குடி மேகமை (சாயம் பெருக்கிற மேகமை) குறைந்த விலையில் சேட்க்கும். எல்லாட்டம் 100's scambled cotton வரல்காரர், அதில் விலை கொடுத்து "3rd quality" என்று தனி குறித்துட்டும் அதில் விலை கொடுத்து வரல்காத் மேகமைபெரும். எல்லாட்டம் பெருத்தும் விலை, கங்குடில் 100's, 120's Count's மேகமை பெட்டி, கங்குடில் தபாநாநாவும் தபாநாநா விலையில் 5 yds, 7 yds, 10 yds அதில் வரல்காத் சேட்க்கும். மதுரை உயர்ந்த காத்தி மேகமை, Exclusive cotton, Thread work & ஹிஸ் மேகமைபெருக்க சொல்லு. மேகமை, Bathick work, Hand printed work, Latest screen printed sarees, Mangalagiri Cotton, Marcellad Velayar Sarees, Polycot, Bangalore printed Polycot, Bengal cotton, Bengal pure printed silk, Silk cotton, Bahuchal silk cotton, Orissa cotton, Orissa Pochampally Exclusive silk cotton (Latest arrival), Pochampally Design, Banaras Printed Silk, Gujarat printed Godwal silk, Bathick in Assam Silk, Printed grape sarees (Home wash), Vellakam Cotton, Erode Cotton, Nallan grape, Jajpur Readymade Churidars and materials & Nighties, Fancy கொட்டாடு எட்டல் 5 yds (3.50 mtr), தபாநாநா சிங்கி, வரல்காத் வரல்காத் (8 yds) பெருக்காத் எட்டல், Women Patola Sarees, (Pure Silk Cotton) வரல்காத், எல்லாநாநா கங்குடல் செட், மேகம் மேகமை, டைல்கி, கொட்டி முடியும் materials & Silk Cotton Blouses சேட்க்கும். மேகம் Today காத்தி (BKS), Jajpur Bedahwaiz, Patola Silk Cotton, மதுரை பெட்டி கொட் வரல்காத் சேட்க்கும்.

தெ.1. கோபால கிருஷ்ண ரோடு (பாண்டி பழாரிலிருந்து டாக்டர் நல்லு ரோடுக்கு திரும்பியவுடன் இரண்டாவது இடதுபுற கடை, திதுக, சென்னை - 17
Bus No - 1, 10, 47A, 47D (Power Office Bus stop, Dr. Nair road)

இப்பெருது கொல்லியல் கருதல்கள் கொண்டு பெரும்பெருது கடைகள் தலை தலைப்பட்டுள்ளது.
257-B, Marthandam main road, Shop call - 88-22 - 24851 (Vaidarall High School Bus stop) Res: 424851,
Vaidarall, Coimbatore - 641041 மதுரை கொண்டு வரல்காத் பெருத்தும் திறந்த கொண்டு.

Sales Girls Wanted

எ

ந்த கனகமாளாஸ் என்ன? பதக்கங்கள் குவிப்
பதை குறைத்துக் கொள்ளப் போவதில்லை
இப்படிச் கூறுபவர் குமாரி வீபீதா காதரி.
இருபது வயதுக் குமாரியான இவர் கமலத்தைப்
பற்றி ஏன் குதிப்பிடுகிறார் என்கிறீர்களா?

அவளரப் பெற்றவர்கள் இருபத்தியொரு ஆண்டுகளுக்கு
முன் கலகலலித்தாள் பூழ்செயிருந்தார்கள் அப்படி
என்ன நடந்து விட்டது?

ஏழு மாத கர்ப்பினியான மருத்துவர் ஒருவர், தன்
பேஷண்ட் ஒருவருக்கு குழிமபக கட்டுப்பாடு அறுவை
சிகிச்சை செய்து கொண்டிருந்த சமயத்தில், உடலில் மாந்
தங்கள் ஏற்பட்டு அவசரமாக பிரசவிக்க வேண்டிய ஒரு
நிலையில், வேறு ஒரு மருத்துவமனையில் சென்று அழ
காவ பெண் குழந்தையைப் பெற்றெடுத்தாள்



பிறந்த குழந்தையின் எடை 1½ கிலோதான் இருந்தது.
குறை மாதத்தில் பிறந்த குழந்தை என்பது ஒரு பக்கம்
இருந்தாலும், அந்தக் குழந்தையாக வளராள்வா. மருத்து
வர்கள், ஒரு பெரிய தளையடைய தூக்கிப் போட்டார்கள்.
"உங்கள் குழந்தையால் நடக்கலாம், போலீஸ் முடிவாக
மலாவளர்ச்சியும் குன்றியதாக இருக்கும்" என்பதுதான்
அது. எப்படித் தாங்கிக் கொள்ளுப்பாய் அந்தக் தாய்?
சொல்லுங்கள் அழகும கூவலன் எங்கே வாழி, மன்னாவி
ரவீந்தா காதரி பிரசவித்த தாய் இருவருமே டாக்டர்கள்
அவர்களுக்கு இப்படியொரு ஏராளிக் என்றால் யாரை
நேர்ந்து சொன்ன முடியும்? இதுதான் கீபமீதா பிறந்த
கதை.

"குழந்தையோ பிறந்து விட்டது வளர்க்குதான் ஆக
வேண்டும். அழுது பிரயோஜனம் இல்லை. இந்த

பதக்கங்கள்
குவிக்கும்



பயிதா!

களைத்ததைச் சுவரலாக ஏற்று எடுத்துவரவும் முடியாததோ, அளவகவில் நம் சூழ்நிலையை பரிமாணிக்கச் செய்ய வேண்டும் என்று நானும், என் கணவரும் தீர்மானித்துக் கொண்டோம்” எனக்கூறும் டாக்டர் ரஷீதா, மேலும் தொடர் இழை,

“அவளுக்கு, பிறந்த சில நாட்களிலிருந்தே ஃபிசியோ தெரபி பயிற்சி முறையைத் தகுந்த ஒரு பயிற்சியாளர் மூலம் கொடுத்து வந்தோம். குறிப்பிட்ட மாதங்களில் குப்புக கலிழுவோ, நீந்தலோ, தவழலோ செய்வதில்லை துந்து வயதில்தான் நிற்கவே ஆரம்பித்தான் ஆனால் ஒவ்வொரு வயதிலேயே, பாட்டு கேட்டால் அவள் தன் கால்களை லேசாக ஆட்டுவாள்

ஆறு வயதில்தான் கைலிவீறுப்பதை வாய்க்குள் போட்டுச் சாப்பிட மேலும் என்பதையே புரிந்து கொண்டாள் இருந்தாலும் நாங்கள் மனம் தளரவில்லை.

மல்ல. கொஞ்சம் மிகுந்தால் சளமயல் கூடத் தெரியும். முன்பெல்லாம் பெண்களெல்லாம் இப்படி அழகா டிரெஸ் பண்ணிக்கிறாங்க எனக்கு கொஞ்சம் போறாமையா கூடத் தோன்றியது இப்போ நானும் மாட்சிங்காசு யூரஸ் செய்து கொள்ளத் தெரிந்து கொண்டிருக்கிறேன். இன்று கூட உங்கள் பேட்டிக்காக நானேதான் டிரஸ் பண்ணிக் கொள்வதற்குக்கிறேன். பாருங்கள்” என்பதோ,

பேச்சு அவ்வளவு சரமராக இல்லாவிட்டாலும், நிறுத்தி,



ஒன்பது வயதில் நடமா ஆசிரியை அமர்த்தினோம். வகுப்பில் எதாவது கிடைத்தால் இலுக்க ஆரம்பித்ததைக் கண்டு ஓவிய ஆசிரியை அமர்த்தினோம். பேசுவதற்காக ஸ்பீச் தெரபி கொடுத்தோம்

அவளை மற்றவர்களைப் போல ஒரு நடமாடும் பெண்ணாக உருவாக்க நாங்கள் எடுத்துக் கொண்ட முயற்சியும், கொடுத்த பயிற்சியும் வீண் போகவில்லை. இன்று அவள், நாட்டியம், ஓவியம், விவசாயப்பட்டு என்று பலதரப்பட்ட போட்டிகளிலும் கலந்து கொண்டு பதக்கங்களை குவித்து வருகிறாள்”

‘இந்த ஊழமுற்ற பெண்ணுக்கு இவ்வளவு அறிவாற்றலா? சாதிக்கவென்றே பிறந்திருக்கிறாளோ’ என்ற கேள்விக்குறியுடன அவளைப் பார்த்த பொழுது, கீபமீதா கூறுகிறாள்,

“என்ன ஆண்டி பார்க்கறீங்க? எனக்கு இது மட்டு

நிதாளமாக சொல்ல வேண்டியதை தெள்ளத் தெளிவாகத் தெரிவித்தாா

ஒன்பதுரைக் கிலோ எடை யுடன், டாக்டராகா எகலரித்த நிலையில் பெற்றோர்களின் கனக்கம் மற்றும் விடாமுயற்சியாலும், இருபத்தியொரு ஆள்கு கள் கழிந்த நிலையில் இன்று,

‘முத்தநாசலியா ஸ்பெஷல் ஸ்கூல் ஃபார் மென்டல ரிடார்ட்டட் அண்ட் ஹியரிங் இம்பேர்ட்’ பள்ளியில் ஏரோ பிசஸ் மற்றும் ஓவியப் பயிற்சி ஆசிரியையாகப் பணிபுரியும்

இவருக்கு, 'தேசிய விருது' கிடைத்திருக்கிறது. 3.12.2001 அன்று தில்லியில் சிறந்த பணி யாளருக்கான இந்த விருது, துணை ஜனாதி பதிவிலாக வழங்கப்பட்டிருக்கிறது. இதைத் தவிர, மனவளர்ச்சி குன்றியோர் வகை மினரிஸ்டே, ஊனமுற்ற பணியாளர்களுள் மாநில விருதும், மாநில ஆணையரகத்தால் வழங்கப்பட்டிருக்கிறது.

1997ல் கன்சான் சிட்டி (அமெரிக்கா)யில் சர்வதேசக் கூட்டத்தில் இவரின் தடையினைத் தடைபெற்றிருக்கிறது.

விளையாட்டுப் போட்டியில் தேசிய அளவில் வெற்றி பெற்ற இவர், தார்த் கிரோ ஸீனா (அமெரிக்கா) சென்று, அங்கு நடந்த பிரதேச சர்வதேச ஒலிம்பிக் போட்டியில் பங்கேற்று 1999ம் ஆண்டு வென்ஸியப் பதக்கம் வென்றிருக்கிறார்.

தேசிய அளவில் நடந்த ஒலிம்பிப் போட்டியில் தங்க மெடலை வென்ற இவர், ஐரோப் பாவில் நடந்த சர்வதேச போண்ட்டா டிஸ்கஸ் போட்டியில் 1999ஆம் ஆண்டில் பங்கேற்று, வென்ஸியப் பதக்கத்தை வென்றிருக்கிறார்.

இதைத் தவிர மாநில அளவில் இவர் வென்றிருக்கும் பரிசுகளுக்கும், மெடல்களுக்கும் அளவே இல்லை.

இத்தனை நிறைவுகளை உண்டாக்கிக் கொள்ளும் சிப்பீதா, "எனக்கு தெய்வம் தம்பிக்கா அடிகம் உண்டு. என்னை இந்த நிலைக்கு உயர்த்திய என தாய், தந்தையே எனக்குக் கனம் கண்ட தெய்வம் தான் எந்தப் போட்டியில் பங்கேற்கச் சென்றாலும், என முழு உணர்வுகளையும் அதில் செலுத்தி தன்னை மிகுந்தவன் செயல்பட்டு, பரிசையும்

தட்டிக் கொண்டு வந்து விடுவேன். என்னை? எனையும் சாதிக்க முடியும்" என்று திண்ணமாகக் கூறுகிறார்.

மனவளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகளை வளர்ப்பதும் விதம் பற்றி டாக்டர் ரஜீதா கூறுவதைப் பார்ப்போம்.

"இப்படிப்பொரு குழந்தை நமக்குப் பிறந்து விட்டதே என்று பெற்றோர் நிலைகுலைந்து போய்விடக் கூடாது. அவர்களுக்குள்ளும் சில ஆற்றல்கள் இருக்கும். அதை வெளிக் கொணர பெற்றோரும் பாடுபட வேண்டும். இதனால் குழந்தைகளை வெளியில் அழைத்துப் போக வேட்கப்பட்டுக் கொண்டு வெளியில் உலகமே அவர்களுக்கு தெரியப்படுத்துவதில்லை. வெளி மனிதர்கள் வாராவது விட்டிருந்த வந்தால் தனி அறையில் வைத்து முடிவிடுகிறார்கள்.

இவை போன்றவை அக் குழந்தைகளின் மனதில் மேலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். அவர்களுக்கும் சகஜமாக, சிப்பீயாக விட வேண்டும் பலரிடம் பழகுவதே அவர்களுக்கு ஒரு தலை வைத்தியமாகக் கூட இருக்கும் தாயே, தம் குழந்தைகளை தனிமைய் படுத்தக் கூடாது."

"எனக்கு எந்தக் குறையும் இல்லை, மற்றவர்களை விட நான் நிறைவே சாதித்திருக்கிறேன்" என்று கூறும் மனதலம் குன்றிய இருபது வயது குமரிஸின் குரலில் தம்பிக்கை என்னும் ஆணியோ வேருன்றி, விருட்சமாக விரிந்து கொண்டிருப்பதை உணர முடிந்தது.

பேட்டி : மாவதி எந்திரசேகரன்
அட்டை வண்ணப்படம்: ஜி. கிரீஷ்

கோடி '65

காஸி பிளவரை சிறிய பூக்களாக உதித்து, அதில் நைப்பிடி அளவு உடைய மாவு, 1 பேட்டின் ஸ்பூன் அரிசி மாவு, 1 பேட்டின் ஸ்பூன் கார்ன்ஃப்ளோர், தேவைபடான அளவு உப்பு, மிளகாய்த் தூள் 1 உஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் ½ உஸ்பூன், இஞ்சி, பூண்டு அரைத்த விழுது 1 உஸ்பூன் சேர்த்து சிறிதளவு நண்ணி் தெளித்து, தவறாகக் கைது வைக்கவும். பின்பு எண்ணெய் காய்த்ததும் பொரித் தெடுக்கவும். (முதலில் எண்ணெய் தவறாகக் கைத்த பின்பு, மிதமான தீயில் வைக்கவும். தவறாக வெந்து சிவந்ததும், மொறுமொறு கோடி '65 தயார்.

- என். கீதாபதி.





ஸ்ரீ அய்யப்பா டிராவல்ஸ் & ஏஜன்ஸிஸ்

13/27, வெங்கைத் தெரு, (நாமம் இலையம் ரெஜிஸ்டர்), புரவலாக்கம், சென்னை-84. போன் : 6431023

E-mail : sriayyappatravels@hotmail.com

6402749

1. சனவரி 14 - துரோகி யாத்திரை. 17-2-2002 முதல் 7 நாட்கள் 2X2 பஸ் மூலம் பயணம் உணவு, தங்குமிடம், பஸ் கட்டணம் உள்பட ரூ. 2,880/-

II கோழாடு 40 - நடுநாடு 2 - கொல்லாடு II கொண்ட 64 வண்டிகள் திப்பேசு பெருமான் துரோகி தரிசம் செய்ய அறிவு வாய்ப்பு. 24-2-2002 முதல் 7 நாட்கள் 2X2 பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ. 2,880/-

III முக்திநாத் தனக்கிராம வேளாள யாத்திரை 4-3-2002 முதல் III நாட்கள். 2-ம் வகுப்பு 3 டயர் ரயில், 2X2 பஸ், உணவு தங்குமிடம் உள்பட ரூ. 7,200/- (ஆகாய விமானம், குதிரை கட்டணம் தனியே செலுத்தவேண்டும்)

4. பாண்டிபாடு - II, மலையாடு 13 - 31 திப்பேசு யாத்திரை 21-3-2002 முதல் 7 நாட்கள் 2X2 பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ. 2,880/-

5. துவாரா II நோதிர்வியம் - பஞ்ச 5 துவாரா உள்பட. பாரத பூர்த்தியா யாத்திரை. 30-3-2002 முதல் 35 நாட்கள். 2-ம் வகுப்பு 3 டயர் ரயில், 2X2 பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ. 14,580/-

II க. சித்திய திப்பேசு யாத்திரை 2.5.2002 முதல் 13 நாட்கள். 2-ம் வகுப்பு 3 டயர் ரயில், பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ. 6,300/-

7. கடினம், கண்டையம், கண்டையாடம், குப்பெண்டா யாத்திரை கண்டையம் குப்பெண்டா தரிசம், கண்டையம் கிராமம். 18-5-2002 முதல் 25 நாட்கள். கிராமம், கார் மூலம் பயணம்

1, 2, 4 பயணங்களில் கலந்துகொள்பவர்களுக்கு குலுக்கல் முறையில் 1 சாயாட்ரி விளக்கும், 3, 5, 6 பயணங்களில் கலந்து கொள்பவர்களுக்கு குலுக்கல் முறையில் 1 நபருக்கு 4 கிராம் தங்க டாலர் பரிசு.

அழகு மிகிறதும் அடர்த்தியான கூந்தலுக்கு நம்பமுடியாத ஒரே கூந்தல் எதலாம்

குண கூந்தல் எதலாம்

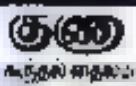
குண கூந்தல் எதலாம் தொடர்ந்து உபயோகிப்பதால்,

முடி நீண்டு அடர்த்தியாக வளர்வதுடன், முடி உதிர்ந்தல், செம்பட்டை நிறம், பித்த நகர, தலை அரிப்பு, பொருகு மற்றும் சொறிந்தால் செதில் உதிர்வதையும் தடுக்கிறது.

சித்த மருத்துவ முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்டது.

எந்தவித பக்கவிளைவுகளையும் ஏற்படுத்தாது.

ஆண்கள் பெண்கள் அனைவருக்கும் ஏற்றது.



Mrs.

Agasthiar Pharmaceuticals

Post Box No: 588, Salem - 636 005

Bangalore Branch: No. 97, South End Road

Basavanagudi, Bangalore - 560 004 Ph. (080) 6767802



நீங்கள்

ஒரு
விந்தை!

[illegible]

உய்யிடி பங்காது ஜிவல்லார்ஸ்

சாலை சிந்த தூதல், 603, அண்ணா சாலை, சென்னை - 600 006.
 ஃபாக்: 622000, 622004, 622173, 622174

1. The above information is true and correct.
 2. I am a resident of India.
 3. I am a citizen of India.
 4. I am a Hindu.
 5. I am a Muslim.
 6. I am a Christian.
 7. I am a Jain.
 8. I am a Buddhist.
 9. I am a Sikh.
 10. I am a Parsi.
 11. I am a Jew.
 12. I am a Hindu.
 13. I am a Muslim.
 14. I am a Christian.
 15. I am a Jain.
 16. I am a Buddhist.
 17. I am a Sikh.
 18. I am a Parsi.
 19. I am a Jew.
 20. I am a Hindu.
 21. I am a Muslim.
 22. I am a Christian.
 23. I am a Jain.
 24. I am a Buddhist.
 25. I am a Sikh.
 26. I am a Parsi.
 27. I am a Jew.
 28. I am a Hindu.
 29. I am a Muslim.
 30. I am a Christian.
 31. I am a Jain.
 32. I am a Buddhist.
 33. I am a Sikh.
 34. I am a Parsi.
 35. I am a Jew.
 36. I am a Hindu.
 37. I am a Muslim.
 38. I am a Christian.
 39. I am a Jain.
 40. I am a Buddhist.
 41. I am a Sikh.
 42. I am a Parsi.
 43. I am a Jew.
 44. I am a Hindu.
 45. I am a Muslim.
 46. I am a Christian.
 47. I am a Jain.
 48. I am a Buddhist.
 49. I am a Sikh.
 50. I am a Parsi.
 51. I am a Jew.
 52. I am a Hindu.
 53. I am a Muslim.
 54. I am a Christian.
 55. I am a Jain.
 56. I am a Buddhist.
 57. I am a Sikh.
 58. I am a Parsi.
 59. I am a Jew.
 60. I am a Hindu.
 61. I am a Muslim.
 62. I am a Christian.
 63. I am a Jain.
 64. I am a Buddhist.
 65. I am a Sikh.
 66. I am a Parsi.
 67. I am a Jew.
 68. I am a Hindu.
 69. I am a Muslim.
 70. I am a Christian.
 71. I am a Jain.
 72. I am a Buddhist.
 73. I am a Sikh.
 74. I am a Parsi.
 75. I am a Jew.
 76. I am a Hindu.
 77. I am a Muslim.
 78. I am a Christian.
 79. I am a Jain.
 80. I am a Buddhist.
 81. I am a Sikh.
 82. I am a Parsi.
 83. I am a Jew.
 84. I am a Hindu.
 85. I am a Muslim.
 86. I am a Christian.
 87. I am a Jain.
 88. I am a Buddhist.
 89. I am a Sikh.
 90. I am a Parsi.
 91. I am a Jew.
 92. I am a Hindu.
 93. I am a Muslim.
 94. I am a Christian.
 95. I am a Jain.
 96. I am a Buddhist.
 97. I am a Sikh.
 98. I am a Parsi.
 99. I am a Jew.
 100. I am a Hindu.
 101. I am a Muslim.
 102. I am a Christian.
 103. I am a Jain.
 104. I am a Buddhist.
 105. I am a Sikh.
 106. I am a Parsi.
 107. I am a Jew.
 108. I am a Hindu.
 109. I am a Muslim.
 110. I am a Christian.
 111. I am a Jain.
 112. I am a Buddhist.
 113. I am a Sikh.
 114. I am a Parsi.
 115. I am a Jew.
 116. I am a Hindu.
 117. I am a Muslim.
 118. I am a Christian.
 119. I am a Jain.
 120. I am a Buddhist.
 121. I am a Sikh.
 122. I am a Parsi.
 123. I am a Jew.
 124. I am a Hindu.
 125. I am a Muslim.
 126. I am a Christian.
 127. I am a Jain.
 128. I am a Buddhist.
 129. I am a Sikh.
 130. I am a Parsi.
 131. I am a Jew.
 132. I am a Hindu.
 133. I am a Muslim.
 134. I am a Christian.
 135. I am a Jain.
 136. I am a Buddhist.
 137. I am a Sikh.
 138. I am a Parsi.
 139. I am a Jew.
 140. I am a Hindu.
 141. I am a Muslim.
 142. I am a Christian.
 143. I am a Jain.
 144. I am a Buddhist.
 145. I am a Sikh.
 146. I am a Parsi.
 147. I am a Jew.
 148. I am a Hindu.
 149. I am a Muslim.
 150. I am a Christian.
 151. I am a Jain.
 152. I am a Buddhist.
 153. I am a Sikh.
 154. I am a Parsi.
 155. I am a Jew.
 156. I am a Hindu.
 157. I am a Muslim.
 158. I am a Christian.
 159. I am a Jain.
 160. I am a Buddhist.
 161. I am a Sikh.
 162. I am a Parsi.
 163. I am a Jew.
 164. I am a Hindu.
 165. I am a Muslim.
 166. I am a Christian.
 167. I am a Jain.
 168. I am a Buddhist.
 169. I am a Sikh.
 170. I am a Parsi.
 171. I am a Jew.
 172. I am a Hindu.
 173. I am a Muslim.
 174. I am a Christian.
 175. I am a Jain.
 176. I am a Buddhist.
 177. I am a Sikh.
 178. I am a Parsi.
 179. I am a Jew.
 180. I am a Hindu.
 181. I am a Muslim.
 182. I am a Christian.
 183. I am a Jain.
 184. I am a Buddhist.
 185. I am a Sikh.
 186. I am a Parsi.
 187. I am a Jew.
 188. I am a Hindu.
 189. I am a Muslim.
 190. I am a Christian.
 191. I am a Jain.
 192. I am a Buddhist.
 193. I am a Sikh.
 194. I am a Parsi.
 195. I am a Jew.
 196. I am a Hindu.
 197. I am a Muslim.
 198. I am a Christian.
 199. I am a Jain.
 200. I am a Buddhist.
 201. I am a Sikh.
 202. I am a Parsi.
 203. I am a Jew.
 204. I am a Hindu.
 205. I am a Muslim.
 206. I am a Christian.
 207. I am a Jain.
 208. I am a Buddhist.
 209. I am a Sikh.
 210. I am a Parsi.
 211. I am a Jew.
 212. I am a Hindu.
 213. I am a Muslim.
 214. I am a Christian.
 215. I am a Jain.
 216. I am a Buddhist.
 217. I am a Sikh.
 218. I am a Parsi.
 219. I am a Jew.
 220. I am a Hindu.
 221. I am a Muslim.
 222. I am a Christian.
 223. I am a Jain.
 224. I am a Buddhist.
 225. I am a Sikh.
 226. I am a Parsi.
 227. I am a Jew.
 228. I am a Hindu.
 229. I am a Muslim.
 230. I am a Christian.
 231. I am a Jain.
 232. I am a Buddhist.
 233. I am a Sikh.
 234. I am a Parsi.
 235. I am a Jew.
 236. I am a Hindu.
 237. I am a Muslim.
 238. I am a Christian.
 239. I am a Jain.
 240. I am a Buddhist.
 241. I am a Sikh.
 242. I am a Parsi.
 243. I am a Jew.
 244. I am a Hindu.
 245. I am a Muslim.
 246. I am a Christian.
 247. I am a Jain.
 248. I am a Buddhist.
 249. I am a Sikh.
 250. I am a Parsi.
 251. I am a Jew.
 252. I am a Hindu.
 253. I am a Muslim.
 254. I am a Christian.
 255. I am a Jain.
 256. I am a Buddhist.
 257. I am a Sikh.
 258. I am a Parsi.
 259. I am a Jew.
 260. I am a Hindu.
 261. I am a Muslim.
 262. I am a Christian.
 263. I am a Jain.
 264. I am a Buddhist.
 265. I am a Sikh.
 266. I am a Parsi.
 267. I am a Jew.
 268. I am a Hindu.
 269. I am a Muslim.
 270. I am a Christian.
 271. I am a Jain.
 272. I am a Buddhist.
 273. I am a Sikh.
 274. I am a Parsi.
 275. I am a Jew.
 276. I am a Hindu.
 277. I am a Muslim.
 278. I am a Christian.
 279. I am a Jain.
 280. I am a Buddhist.
 281. I am a Sikh.
 282. I am a Parsi.
 283. I am a Jew.
 284. I am a Hindu.
 285. I am a Muslim.
 286. I am a Christian.
 287. I am a Jain.
 288. I am a Buddhist.
 289. I am a Sikh.
 290. I am a Parsi.
 291. I am a Jew.
 292. I am a Hindu.
 293. I am a Muslim.
 294. I am a Christian.
 295. I am a Jain.
 296. I am a Buddhist.
 297. I am a Sikh.

1. **Administrative**
 2. **Financial**
 3. **Legal**
 4. **Medical**
 5. **Other**



அழகான இருக்க அனைவருக்குமே ஆசைதான்! இயற்கையாக அழகான இல்லாமல் போனால் கூட சில திருத்தங்களைச் செய்து கொண்டு அழகுடன் விளங்க முடியும் என்கிற காலம் இது. இப்படி அழகுபடுத்திக் கொள்ள தலைமுதல் கால் வரை அழகு நிலையங்களில் என்னென்ன செய்கின்றனர் என்பதையும், இவற்றை வீட்டில் திருத்தப்படியே சில எளிய வழிகளில் செய்து கொள்ளலாம் என்பதைப் பற்றியும் விளக்குகிறார் சென்னை மயிலாப்பூரில் உள்ள மஹா அழகு நிலையத்தின் நிறுவனரான திருமதி. மதுராவட்டமி கறவக்கண்ணன்.



அழகுப் பயிற்சிகளை மேதும் கற்று வர சமீபத்தில் பிராங்க் நாட்டிற்குச் சென்று திரும்பியுள்ள இவர் இத் துறையில் பல ஆண்டுகளாக அனுபவம் பெற்றிருப்பதோடு, பல பெண்கள் இக் கலையைக் கற்று அழகு நிலையம் வைக்க, பயிற்சியளிக்கும் அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற அழகுக் கலை பயிற்சி நிலையத்தையும் நடத்தி வருகிறார்.

பழங்காலத்தில் பெண் மணிகள் எந்த அழகு நிலை

வீட்டிலேயே
'பார்வார்'
அழகு!

யங்களுக்கும் சென்றதிலுமே ஆற்றில் நீராடி, ஆற்று மணலில் பிஞ்ஞுவான பகுதியை உடலை நேய்த்து மேலண்டாத முடி களை நீக்கிக் கொண்டனர். கல் துரி மஞ்சள் வர்சனைப் பொடி, நறுமலதப் பொடி, துளசி, மேம்பிலை போன்ற இயற்கை மூலிகைகளைக் கொண்டு அழகாகப் பாதுகாத்துக் கொண்டனர். சென்ற நூற்றாண்டு வரை கூட அநேக பெண்கள் திருமணத்தின் போதுதான் அழகு நிலையத்திற்கே முதன் முறையாக சென்று வந்தனர்.

ஆனால் இந் தாளில் பதினாண்டு வயதப் பெண்கள் கூட உடலில் வளரும் அநிக் முடிவை நீக்கிக் கொள்ள அழகு நிலையங்களுக்கு வருகின்றனர் நடனம், நீச்சல், விளையாட்டுப் பயிற்சிகள் செய்பவர்களுக்கு இதனை கட்டாயம் செய்து கொள்ள வேண்டியுள்ளது. பருவ வயது காரணமாக ஏற்படும் முகப்பரு

பொருத்த தொய்வை போன்ற பல பிரச்சனைகளையும் அழகு நிலையத்தாரின் உதவியுடன் தீர்க்கி கொள்ளிறார்கள்.

இவ்வாறு கவனமாக இருக்கும் பெண்கள் மனமாரி பின்னை பெற்றதும், உடலில் காட்டும் கவனத்தைக் குறைத்துக் கொள்வின்றாக. இத் நிலையில் உடல் கட்டு குறைபாடுகளிலிருந்து பயிற்சி செய்வதே தொடங்குகிறோம். இதே போல் அழகு, பொலிவும் தொய்ந்து போகத் தொடங்கும் முகத்திற்குப் பயிற்சி வேண்டாமா? இவ்வாறு முகத்திற்கு அளிக்கப்படும் பயிற்சியை 'சிபேஷியல்' என்றழைக்கப்படுகிறது. இவ் வந்தரிகளானாலும், வேலைக்குத் சென்று ஒரு பையர்களுள்ளும் இருப்பதி ஐந்து வயது முதல் சிபேஷியல் செய்து கொள்ளத் தொடங்க வேண்டும். சூரிய வெப்பத்தினாலும், தூசினாலும் பாதிக்கப்படும் முகத்தின் சருமத்தை மாத மொகுமுறை பிளீச் செய்து சிபேஷியல் செய்வ வேண்டியது மிக அவசியம்.

சிபேஷியலில் பல வகைகள் உள்ளன. இவை ஏவ்வொன்றிற்கும் விதவித பலன்கள் உள்ளன. பழங்களைக் கொண்டு செய்யும் சிபேஷியல், உவர்த்த பழங்களைக் கொண்டு செய்யும் சிபேஷியல், கால்வானிக் சிபேஷியல், பேரால் சிபேஷியல், கோல்டு சிபேஷியல், அரோமா சிபேஷியல், ஹோபல் சிபேஷியல் என பல வகை உள்ளன. இவற்றைத் தவிர சயித் தில் பிராங்க் நாட்டிற்குச் சென்று அங்கு முதலிடம் வகிக்கும் ஹோட் சிபேஷியல் முறையைப் பயின்று வந்தேன். UNKNOWN FACIAL மூலம் முகத்தில் உள்ள கருப்பு திட்டுக்கள், கருமை நிறப் புள்ளிகள், கருமை நிறம் முதலியவை நீக்கி மூலம் வெண்மையாக மாறுகிறது. இதில் உள்ள முக்கிய மூன்று அம்சங்கள்

புராவில் சூயில் பலவித முகப்பை ஆல்பய்களை எண்ணில் படுப்படி அழகாக வைத்தால், நம் வீட்டிற்கு வருபவர்கள் காத்திருக்கும் பொழுது அவற்றை எடுத்துப் பாசப்பார்கள். அவர்களுக்குத் காத்திருத்த சிரமம் தெரிவாது. அதே சமயம் குவித்து விடக்கும் ஆல்பய்கள் புத்துயிர் பெறவே

- ஏ. கம்தாரி.

The Hydradermis treatment :

இதன் முக்கிய அம்சம், தோலில் உள்ள ஐர்ப்பு நிற பிம்பெண்ட்டுகளையும், பருக்காரின் வடுக்களையும், கறுப்புத் திட்டுக்களையும் நீக்கி தோலை வெண்மையாக மாற்றுவது.

Beauty Nerve Treatment :

தாம்புகளைச் சரிவான முறையில் தூங்கு வீதும் இதன் பயிற்சியினால், மூலம் இமைப் பாகையும், புத்துணர்ச்சியுடனும், பொலியுடனு விளங்கும்.

Lithosome treatment :

முகத்தில் உள்ள கருக்கங்கள் நீக்கி, தொய் திருக்கும் முகத்தை தாக்கி நிறத்த இந்த முறை உதவுகிறது.

இதில் பலன்படுத்தப்படும் எலக்ட்ரோ ராடை ஏழு நிமிடங்களுக்கு முகத்தில் மசாஜ் செய்வ பண்படுத்துவதன் மூலம் முகத்தின் நிறமும், பொலிவும் அதிகமாகும்.

கோல்டுட் சிபேஷியல் :

இம் முறையில் சிபேஷியல் செய்வதால் சூரிய வெப்பத்தினால் சரும நிறம் மாறுவது, முகத்தில் ஏற்படும் ஐர்ப்பு திட்டுக்கள், கருக்கள் உள் நீக்கப்படும். சரிவான பிரஷர் பாயிண்ட்டு களை ஒரு கைநேரத்த அழகு திபுனரின் உதவி உடன் அமுத்தி மசாஜ் செய்வது அவசியம்.

இதில் முதலில் டேரோ பேக் எனப்படும் ஷா தானியம், முட்டை, பன்னீர் முதலியவற் தின் கவரை முகத்தில் பத்து நிமிடங்களுக்குத் தடவப்படுகிறது. பிறகு அதன் மேல் பாஸு தெளித்து மெதுவாகத் தேய்த்து வேண்டாத தோல் பகுதிகள் நீக்கப்படுகின்றன. பிறகு நன் னீரால் முகத்தைத் துடைத்து 'கோல்டுட்' எரீம் மற்றும் பாஸு சோத்துத் தடவப்படுகிறது. சரி வான பிரஷர் பாயிண்ட்டுகளில் சிம்மீப்பாடிச் மசாஜ் என்ற முறையில் மசாஜ் செய்வப்படும்.

பிறகு சாதாரண முறையில் நார்ப்பதி துத்து நிமிடங்களுக்கு மசாஜ் செய்து முகத்தில் உள்ள கரும்புள்ளிகள் நீக்கப்படுகின்றன. பிறகு 'கோல்டுட் ஜெல்' தடவி கால்வானிக் மெஷின் மூலம் பாஸிட்டியஸில் (+ve) ஐந்து நிமிடமும், நேகட்டியஸில் (-ve) ஐந்து நிமிடமும் வைத்து மசாஜ் செய்வப்படும். பிறகு முகத்தினால் துடைத்து 'கோல்டுட் பாசு' தடவி கைகளைச் சுத்தி சிக்ஸைட் என்ற மோஷனை தடவ வேண் டும் கைகளின் மேல் குளிர்ச்சியான பளுக் வைக்கப்படுகிறது. பிறகு அதனை துடைத்து வீட்டு Skin Care என்ற கிரீம் தடவப்படும். இதுவே கோல்டுட் சிபேஷியல்.

பேரால் சிபேஷியல் (PEARL FACIAL)

மிகவும் கறுப்பான நிறம் உள்ளவர்களுக்கு இம்முறை தல்ல பலன் தரும். இதற்கு



ஒரு திருமணத்தில் சாட்சிட்டுக்குச் செல்லும் போது ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு சின்ன டவல் கொடுத்து உள்பே அலுப்பினார்கள். சாட்சிட்டு கை கழுவி, பிறதும் அந்த டவல் ரொம்ப உபயோகமாக இருந்தது. ஒரு தேய்காய் விடை கூட இருக்காது அந்த டவல். ஆனால் அது உபயோகத்தை (அந்தச் சமயம்) சொல்லி முடிவாகது.



• கஷ்மி ரங்கநாதன்.

கோட்டன் கீபேஷியல் அளவிற்குச் செலவு செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை. யாவரும் செய்து கொள்ளலாம். குறிப்பாக அதிக எண் கொண்ட பகை உள்வாங்கச் செய்து கொள்வது தங்குது.

கால்வானிக் கீபேஷியல் (GALVANIC FACIAL)

உலர்ந்த சருமம் மற்றும் பருக்கை அதிகம் உள்ளவர்களுக்கு இம்முறையில் கீபேஷியல் செய்வது தங்குது. மின்னின் உதவியுடன் மசாஜ் செயல்படும் இம்முறையில் கறுப்புத் திட்டுக்கள், டபிள் சின், தொங்கும் கழுத்து எனது முதுவிலை தீங்கும்.

அரோமா கீபேஷியல் (AROMA FACIAL)

வயதான பெண்மணிகள், ஊசனல் பிரச்சனை உள்ளவர்கள், தூக்கம் வராமல் வேதனைப்படுபவர்கள் தலைவலியினால் அவதிப்படுபவர்கள் முதலியோருக்கு இம்முறை கீபேஷியல் மிகவும் உதந்ததாகும். அரோமா பாக் தொய்வின கைதலைத் தூக்கி திறத்த உதவும். இதில் பயன்படுத்தப்படும் வாசனை நிரவியங்கள் மனதை ரம்யப்படுத்தி நோயினால் ஏற்படும் நிரமத்தைக் குறைக்கிறது.

பழவகை கீபேஷியல் (FRUIT FACIAL)

எண்ணெய் பகை அதிகமுள்ள முகத்தினருக்கு இவ்வகை கீபேஷியல் மிகவும் ஏற்றது. முழுக்க முழுக்க இயற்கையான பழங்களின் உதவியுடன் செய்வதால் தல்ல பலனைத் தரும். சாத்துக்குடி பழரசத்துடன் பால் சேர்த்து முகத்தில் தடவி முகம் தளறாகச் சுத்தப்படுத்தப்படும். பிறகு பாளையும் ஓட்டையும் சேர்த்து முகம் தளறாக தேய்க்கப்பட்டு தேவையில்லாத நோய் பகுதி நீக்கப்படுகிறது. ஆப்பிள் மற்றும் பப்பாளியின் கலவையில் உதவியுடன் மசாஜ் செய்த பிறகு வாஷுப்பதும், பப்பாளி, ஆப்பிள், ஸ்ட்ராபெரி மற்றும் தேன் ஆகியவற்றின் கலவை முகத்திற்கு 'பாக்'காக போடப்படும்.

பிறகு முகத்தை சுத்தப்படுத்தினால் தல்ல பலன் கிடைக்கும். முகத்தில் உள்ள கரும்புள்ளிகள் தீயி அழறும், பொலியும் உடும்.

உலர்ந்த பழவகை கீபேஷியல் (Dry Fruit Facial)

இம்முறையில் ஆரஞ்சு பழரசத்துடன் பால் சேர்த்து முகம் சுத்தப்படுத்தி பிறகு பாதுகட்டில் தேய் சேர்த்து முகம் தேய்க்கப்படும். பிறகு ஆப்பிரகாட், பாதாம், வேர்க்கடலை, வாஷுட் ஆகியவற்றைப் பாலில் கறைவைத்து அரைத்துப் பால் எடுத்து அளந்த கொண்டு மசாஜ் செய் வப்படும். பிறகு பேர்க்கை, அத்திப்பழம், பிஸ்தா, பாதாம் முதலியவற்றை அரைத்து 'பாக்'காக போடப்படும்.

உலர்ந்த சருமம் உள்ளவர்களுக்கு இம் முறையில் கீபேஷியல் செயல்படுவதால் எண் ணெய் பகை முகத்தில் சேர்க்கப்பட்டு முகம் பனபனப்பாக்கப்படுகிறது. அநொரு சருமத்தை தல்ல முறையில் பாதுகாக்கிறது.

மேற்கூறியபடி உள்ள பலவகை கீபேஷியல் களைச் செய்து கொள்வதால் எண்ணெய் பகைகள் கிடைக்கும் தெரியுமா?

- மகம் பெரிதானால் ஒவ்வு பெறுகிறது.
- தரம்பு மண்டலம் ஒழுங்காக வேலை செய்கும்.
- முகத்தில் ரத்த ஓட்டம் சீராக இருக்கும்.
- High Frequency உபயோகிப்பதால் முகத் தில் உள்ள நிறுபிகள் அழியும்.
- உலர்ந்த சருமம் சீராகும்.
- முகத்தில் உள்ள கரும்புள்ளிகள், வெண் புள்ளிகள் தீங்கும்.
- கீபேஷியல் செய்தால் ஒரு மாத காலம் குளிர, சூரிய வெளிச்சம் ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்படாது.

கீபேஷியல் செய்து கொள்ளக்கூடாத வர்கள் யார் யார் தெரியுமா?

- அதிக எண்ணெய் பகை உள்ளவர்கள்.
- முகப்பகு அதிகம் உள்ளவர்கள்

* முக்கிய, காதில் அறுவை சிகிச்சை செய்தவர்கள்.

- * முகத்தில் வெட்டுக் காயம் உண்டவர்கள்.
- * நீக்காயம் முகத்தில் ஏற்பட்டவர்கள்.

முகத்திற்கு சிபேஷியல் தானாகவே செய்து கொள்ளும் போது கவனக்குறைவாக சரீராகச் செய்வாவிட்டால் தோலில் பிரச்சனைகள் உண்டாகும். அவற்றை சரிசெய்தல் ஏற்படலாம். சரிவான 'சீம்'மை அளவாகப் போட்டு சரீராக ஆலி பிடிக்க வைத்து சுற்றுப்புற புகளிகளை பிளாக் ஹெட்ஸ் நீக்க வேண்டும். அறுவை வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் தவறியும் கூட தானே செய்து கொள்ளக் கூடாது.

இனி வீட்டிலேயே சிபேஷியல் செய்து கொள்வது எப்படி என்று பார்க்கலாம். முகத்தினை தரம்பு முடிவுகள் தெரியாமல் மசாஜ் செய்யக்கூடாது. முகத்தை நன்றாகக் கழுவியீட்டு சில வகை 'பாக்'குகளை மட்டுமே போடலாம்.

உலர்ந்த சருமத்தினர் பருவத்திற்கு விளக்கெண்ணெய் தடவவும். உதட்டின் மேல் 'வாஸலின்' அல்லது லிபிசரின் தடவவும். பால், ஓட்ஸ், பாதாம் எண்ணெய் சிறு துளிகள், ஆலி எண்ணெய் சிறு துளிகள் கலந்து போட்டு சில நிமிடங்கள் ஊறிய பிறகு முகத்தை கழுவிக் கொள்ளவும்.

சாதாரண சருமம் உண்டவர்கள் ஒரு பிடி புதினா, இரண்டு பேப்பரீசை, இரண்டு துளி இலைகளை அரைத்து முகத்தில் தடவி சில நிமிடங்கள் ஊறி முகத்தைக் கழுவலாம்.

எண்ணெய் சருமம் உண்டவர்கள் பன்னீர், ஓட்ஸ், ஆன்ட்டிரிஞ்செட், தயிர், எதுபிச்சைச் சாறு ஆகியவற்றைக் கலந்து முகத்தில் தடவி சில நிமிடங்களுக்குப் பிறகு முகத்தைக் கழுவலாம்.

முகம் பளபளப்பாக இருக்க மசிப் பவறு, சம்புகி விதை, சாப்போக் அரிசி, கஸ்தூரி மஞ்சள், ஆவாரமடி ஆகியவற்றை அரைத்துத் தூள் செய்து அதில் சிறிதளவு எடுத்து பன்னீரில் கலந்து முகத்தில் 'பாக்' போல் வாரம் ஒருமுறை போட்டு, சில நிமிடங்கள் ஊறி பிறகு கழுவ வேண்டும்.

ரசாயன வகை கிரீம்களையும், மற்ற சிழுக சாதனங்களையும் உபயோகிக்கும் போது முகம் உடனடிவாக பளபளப்பாகி பலன் அளிப்பது போல் தோன்றினாலும், தானாவட்டத்தில் முகத்தின் பொலிவு மறைந்து விடும். அறுவை முயோகனை உபயோகித்து வந்தால் பலன் தெரிய சில காலம் ஆனாலும் சருமம் மீது காப்பாக இருக்கும்.

சருமம் பாதிக்கப்படாமல் பாதுகாக்க :

* எப்போது வெளியே சென்று திரும்பினாலும் கண்டிப்பாக சோப் போட்டு முகம், கை கால்களை நன்றாகக் கழுவ வேண்டும்.

* இரவில் படுக்கப் போகும் முன் தரமான 'மாய்ஸ்ட்டுரைசர் கிரீம்' 'கோஸ்ட், சீம்' ஆகியவற்றை முகத்தில் தடவ வேண்டும்.

* காலைகளில் வெளியே செல்லும் முன் சூரிய வெப்பம் தாக்காதிருக்க சன் டேன் கோஷன் தடவிக்க கொள்ள வேண்டும்.

* வாரம் ஒருமுறை தலைக்கு எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும்.

புருவங்களைச் சீர்படுத்தி, மீனி சிபேஷியல் செய்து, முடிவை சீராக வெட்டி வைத்துக் கொள்ள அதிகம் செலவாகாது. மாதமொரு முறை இவற்றைச் செய்து கொள்வது முகத்தின் அழகைப் பாதுகாக்க உதவும். நன்றாகச் செய்து செய்து முகத்தைப் பாதுகாக்க விரும்பும் வசதி படைத்தவர்கள் கோஸ்ட் சிபேஷியல் PEAROT FADIAL செய்து கொள்ளலாம்.

தான் அழகுபடுத்திக் கொள்வதோடு, மற்றவரையும் அழகுபடுத்திப் பார்க்க உங்களுக்கு விருப்பமா? அழகுக் கலை வகுப்புகளில் தலை முறையில் சுற்று, அரச அங்கீகாரம் பெற்ற சான்றிதழைப் பெற்று, அழகு நிபுணம் திட்டக் கூடல் வசதியையும் வங்கிகளில் பெறலாம். இதற்குக் கவனித் தகுதி முக்கியமில்லை. பதாரம் வகுப்போ, அதற்குக் குறைவாக படித்திருந்தால் கூடப் பரவலாகியவை சிறிதளவு அழகு உணர்ச்சியும், ரசனையும், நிறமும் இருக்காலை போதும்.

பேட்டி : ராஜ்யநீர் சந்திரசேகர்

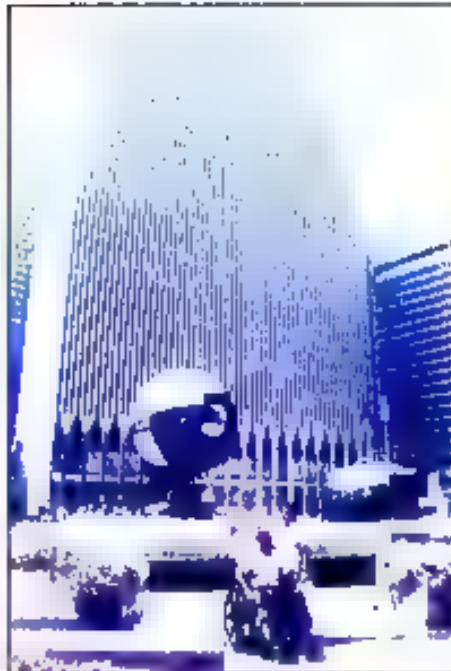
பீங்கான் விளவர்வால் குடுவை கார்த்திகை தீபத்தன் (ஷோகேஸிலிருந்து தவறி விழுந்து) பாதிவாக உடைந்து விட்டது. கீழ் பாகம் நன்றாக இருந்தபடியால் உடனே எங்கள் ஸ்பைன் அதன் மேற்புறத்தில் புதிதாக வாங்கிவிருந்த சிறிய பீங்கான் அகல் விளக்கை ஒட்டி விளக்கேற்றி பால்களியில் வைத்தான். கூடையில் வாங்கிய மடால் விளக்கு போல் தீப ஒளியுடன் விளக்கு பளபளவென்று பளிச்சிட்டது.

- ராஜம் சாமன்.



2002 பிறந்து

கிட்டது. டிரிங்... டிரிங்... மதியம் ஒரு மணி அளவில் நிபு தொர்சிலில் உள்ள என் மகன் புத்தூண்டு வரமுத்து தெரிவித்தான். அதனுடன், 'இன்று நாங்கள் எங்களை சிலை தெற்குள் எல்லோரும் பவழை ஆபீஸுக்குப் போய்ப் பார்த்து விட்டு வரப் போகின்றோம். (World Trade Center) இத் தளம் நாவாக அங்கு போய் பார்க்கக் கூட மனத்தில் ஒரு பாடி இருந்தது போய்ப் பார்த்து விட்டு மறுபடி யும் பேசுதேன்!"



என்று உன் உணர்வு சொல்ல தன் சிபேதிகள் கைவாய் பிடித்துக் கொண்டு வெகு வேகமாக படிகளில் இறங்க முற்பட்டான்.

அங்கிருந்த சிலா, "இத் தக் கட்டிடத்திற்கு எந்த ஆபத்தும் இல்லை! பயப் பட வேண்டாம்!" என்று திருப்பித் திருப்பி சொல்லு களாகளாம் பெரிய அளவில் ஸ்டீபட் இருப்பதால் மரிடி பபடிகள் ஏற்றே குறுக்காக இருந்தததாம். அதில் இருவரும் வெகு வேகமாக மூச்சைப் பிடித் துக் கொண்டு இறங்கி ளார்களாய் தீதே உள்ள தளத்தில் வந்து காலை வளக்கவும் அநித்

அந்த நாள் ரூபகம் நெஞ்சில்!

என்றான்

அந்த நாள் 2001 செப்டெம்பர் மாதம் 11-த் தேதி எங்கள் மகன் மறுபிறவி எடுத்த நாளாய் மார்க் முடியவில்லை செப்டெம்பர் மாதம் 11-த் தேதி இந்தியாவில் இருக்கும் எங்களுக்கு அந்த ஒரு தாள் மட்டும் ஒரு வருடம் போல் நீண்ட நாட்களாக தவிப்பாக இருந்தது

அன்றைய தினம் எங்கள் மகன் (கமர்ஷியல் காலிட்ட வேரில் பணிபுரிபவன்) மாவது மாடியில் தன பணிஸைச் செயல் காலை 11:30 மணிக்கு வறக்கம் போல போல் விட்டால் இரண்டாவதாக எரிந்த அந்தக் கட்டிடத்திலிருந்து துள்ளல் வழி வாக பார்க்கத் தொடங்கு முறையில் கட்டிடம் பாதினயக் காணாதது போல் ஓர் உணர்வு துள்ளல் அருகில் போய்ப் பார்த்து விட்டு ஏதோ நடக்கப் போகின்றது



மாதம் விமர்சன அந்தக் கட்டிடத்திலும் பாசியில் புகுத்து வெயிலிவந்து வெடித்தது

எங்கு பார்த்தாலும் "நிரும்பிப் பார்க்குமன் ஒருங்கன்" என்று கூக்குரல்கள் அதே சமயம் கட்டிடத்தினின்று தப்பி வந்தவர்களுக்காக வெகு வேகமாக படிக்களை கொண்டு வந்து வெகு வேகமாக ஏறுங்கள் என்று அறிவிப்பு

செய்தவர்களாம் ஆளால் இனி எதைம நம்பக் கூடாது. நம் காலத்தின் நம்ப வேண்டும் என்று இருவரும் திருமபிப் பார்க் சமயம் ஒட்டம் எடுத்தனர் சிறிது தாமதம் சென்று திருப்பிப் பார்த்தால் அந்தோ பரிதாபம் அந்த பங் மீது இரும்புக் கம்பிகள், கட்டிட பாகங் கள் என்று மனமளவென்று கரிந்து விழுந்ததை பார்க்க முடிந்ததாம்.

காசிகுருப் போனாலும் சுருளம் தொண்டலாது என்று போல் கட்டிடத்திலிருந்து தப்பி வந்து

பஸ்ஸில் ஏறி புலத்தூ காயப்பட்டவர்கள் எத்தனையோ பேர் இருந்தார்களாம் திரும்பவும் தீண்ட ஒட்டம் திவ்ஜெர்சியின் மத்தியில் இருக்கும் லேக்குக்கு வந்ததும் ஒட்டத்தை நிறுத்த அங்கு இவர்களைப் பற்றிக் குறித்துக் கொண்டு போட்கம் குத்தி போட்டால் ஏற்றி அக்காரைக்கு அனுப்பினார்கள் இத்தனை கஷ்டத்திலும் உடனுக்கு உடன தப்பிக்க அமெரிக்கர்கள் எடுத்துக் கொண்ட துரித நடவடிக்கை, அவர்களுடைய நேரத்திலான கடமை ஆகியவற்றால் எத்தனையோ உயிர்கள் தப்பித்தன.

டி.ரிங்... டி.ரிங்... இந்தியாவில் 2007 ஜனவரி மாதம் 1-ந் தேதி மாலை 8.00 மணி. எங்கள் மகள் மீண்டும் கீபோனில் அழைத்து விட்டாள். புத்தாளனாடு இளம் இளைய இவர்களைப் போலவே பல இடங்களிலிருந்தும் பல ஆயிரக் கணக்கானோர் அந்த W.T.C. இருந்த இடத்தைப் பாரக்க வந்தார்கள். மீட்டிங் பணியும் முடிந்து பொது மக்களைப் பார்க்க அனுமதிக்கின்றார்களாம்.

தீண்ட நெடுநூறு வரிசைகளில் மக்கள் கொடும் பணியையும் உறையும் காய்நனைவும் பொருட்படுத்தாமல் வரிசையில் நித்தினவராகள். கிழ நகருகின்றது கடைசியில் அந்த இடம் வந்து விட்டது. அருகில் போனதும் மனது ரொம்பவே கவலியெது. இன்னமும் சுத்து வட்டாரத்தில் உள்ள கட்டிடங்கள் பழுது

வேலைகள் நடந்து கொண்டு இருந்ததாம். செமல் வியதாக மலிரிவழி போல இன்னும் அகை கிளம்பிப் போய்க் கொண்டு இருப்பது போல இருந்தது. அத்துடன் ஏதோ ஒரு துர்நாற்ற வாடை அடிப்பது போல் உவ்வாவு வந்தது.

இந்த இடத்திலிருந்து மலிரிவழியில் தப்பித்து ஓடி வந்ததை நினைத்து மிரிப்பிடி கடவுளுக்கு டுறாபடியும் நன்றி சொல்ல மனம் விழைந்தது. அத்துடன் அவனுடன் கூட வேலை செய்து சிபித்துப் பேசிய மற்ற 300 பேர்களின் ஆனமாக்கலும் அவரு அடங்கி விட்டன அவர்கள் ஆன்மாவை கண்களால் அங்கு கற்றிக் கேட வேண்டும் போல் ஒரு கணத்த உவ்வாவு. அவன் மனைவி இரண்டு நிமிடம் கடவுளுக்கு நன்றி சொல்லி அழுது விட்டாள்.

ஆக புது வருட நாள் தீண்ட நேரம் மோகம் அப்பிய நாளாக இருந்ததாம். அந்த 11-ந் தேதி செப்டெம்பர் மாதம் கொஞ் வேகமாகப் போய் விட்டது ஆனால் இந்த நேராக நாள் தீண்ட நேரம் மனைவ வதைத்த நாளாக மாறி விட்டது. அமெரிக்கர்கள் புத்தாளனாடு இளத்தில் மறைந்த அவர்களுக்கு மௌன அஞ்சலி செய்க்கி விட்டு நகர்த்த விதி... அவர்கள் ஓற்றானமை எவப் பாராட்டாமல் இருக்க முடிய விரை.

• லக்ஷ்மி ஜெயராமன்



இம்மாத இல்லத்தரசி

சுழைப்பு

பொருள் : பாகற்காய்

கடைசு தேது : 15.02.2002

என்ற தலைப்பில் சமைமல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமைமல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

லாலா

கொடுத்து வச்சவங்க
கேட்டு வாங்குவது
லாலா மசாலா

Give your family
a tasty way
to a healthy day!



MASALAS, SPICES, SPICE POWDERS
SNACKODUMS, CONCENTRATES,
EASY-COOKS.

Mandracor & Sheth Foods (P) Ltd.,
72 Nelson Manickam Road, Chennai 600 029 Phone: 374 5337, 374 1707.

WANTED DISTRIBUTORS ALLOVER TAMILNADU



சுற்றுலா அமைச்சர்
தயாரிப்பதில்
அமரகதம்பம் ஃபுளூயர்

வருவாயாளர் சீர்திருத்த சட்டத்தின்
தீர்மானப்படி சீர்திருத்தப்பட்டுள்ள
வெள்ளத்தாது வட்டாரத்து அமைந்து
உருவாக்கப்பட்டுள்ள அமைப்பு
விவரம்: வருவாய் பணியை மேற்கொண்டு
உருவாக்கப்பட்டுள்ள

[illegible]

© 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd

சென்னை: கருத்துப்போட்டி நிகழ்ச்சி நடைபெற்று வருகிறது.



1. **பெயர்** : **சுருதி**
 2. **பொருள்** : **சுருதி**
 3. **வினா** : **சுருதி**

திரு. ச. அண்ணாமலைவேலு: (தேர்தல்-கனா-1)
ஆனால் ஆயாத்திக தயாராகியுள்ள
வகைமுறைப்படி பயன்படுத்தப்பட்டு
கருவிகளாக சிலைகளைப் பயன்படுத்தி
ஒன்று பயன்படுத்தப்படும் என்று
தீர்மானிக்கப்பட்டதாயும் ஒருவருக்கு
சார்வியுள்ளதும் தீர்மானிக்கப்பட்ட
தெரியப்படுத்தக் கொண்டு, தயாராகியுள்ள
கருவியாகவும், உட்கொண்டு நுழைந்து
ஒருவரையும் துன்பப்படுத்தும்
சத்தியத்தையுள்ள தெரிந்துகொள்ளும்
திருக்கிறார் ஆனால் சமூகத்தின்
கருவியாகப் பயன்படுத்தி துன்பப்படுத்த
ஆயாத்திக தயாராகியுள்ளதும்



൧. മലയാളത്തിൽ ചാർജ്ജ് ചെയ്ത
 മലയാളികളുടെ എണ്ണം എത്രയെന്ന്
 കൃത്യമായി അറിയാൻ സാധിക്കുമോ?

[illegible]

1. **பெரிய அளவு**
 2. **பெரிய அளவு**
 3. **பெரிய அளவு**

1967-இல் துவங்கிய இந்த காலகாலத்தி-
ல் எவ்வளவு லாபத்தில் இருக்கிறது.
மேலும் இதைத் தவிர்த்துவிட்டால் (அதாவது)
தற்போதே தயாரிப்பதற்குத் தேவையான
வாங்கியை வேகமாகவோ அல்லது, வல-
லிதானாகவோ எடுத்துக்கொள்ளலாம்.
தேவையானது குடிமுடிவாக
இருக்கலாம் அல்லது கட்டிடப்பண-
வாகவோ அல்லது கட்டிடப்பண-
வாகவோ அல்லது கட்டிடப்பண-
வாகவோ அல்லது கட்டிடப்பண-



२. १९७१-७२ की अवधि में
 'वि' के अन्तर्गत, २० करोड़ रुपये
 के अन्तर्गत १९७१-७२ में

சிறைப்புகள் கீழ்க்கண்ட கோள் மாக, புற
இடத்தில் கிழிதளி, பாடியபடி, கைநாடி
புகழைப் பெற்றவற்றைவிடத்து எவ்வித
வெள்ளு, காலவளவியைப் பெற்றுநீதிக
புகழ்க்கொண்டவையினர் விளைய, சில
நம் உட்கிழி பாலித மாத்ருகலைய
உண்டாகுகி சிறுபுகழ்க் வல்கியபுகழ்
திருக்கலையாடி ஏற்றுத்திகிதது சில
சீர்வைய உட்கித உட்கிதாறு ஆற்று
செய்யுதாறுபு ஆகியினத தெரியு நாள
உண்டாகுகம்

[illegible]

விதிகளைப்பற்றி கிடைக்கும் தகவல்கள் அடிப்படையாக எழுப்புகிற நபரின்மேலும் விபரத்தையுடைய நபரின்மேல் தயாரிக்கப்படும் தயாரிப்புகளை குறைத்து எழுப்பி பிரச்சினைகளைகாக்கும் தீர்மானம் சமீப வாரத்தில் நேஷனலின் எம்ப்ளோயி கேட்கப்பட்டபோது உடனடி விபரத்தை பொறுத்தவரையில் எழுப்பத்தக்க படிவங்கள் கிடைக்கும் என்று கிடைக்கக்கூடிய தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன.



Содержание

● 中国广告业发展史 ●

செய்தியை உறுதிப்படுத்தும் பதிலைக் கொடுக்கவும்

தமிழ்நாடு சிறைகள் மற்றும் சிறைகள் கட்டுமானப் பணிகள்
புதுச்சேரி சிறை கட்டுமானப் பணிகள்
புதுச்சேரி சிறை கட்டுமானப் பணிகள்
புதுச்சேரி சிறை கட்டுமானப் பணிகள்

சரிந்திரி, மதுரை

- 5

எனக்கு வயது 19 ஆகிறது. நான் பருவ மடைந்த பொழுது பீரியட்ஸ் சரியாகத் தான் இருந்தது ஆனால் கடந்த 5 வருடங்களாக சரியாகப் படுவதில்லை. மூன்று அல்லது நான்கு மாதத்திற்கு ஒருமுறை படுகிறது. தோரளமாக படுவதில்லை. எனக்கு ஹைரெய்டு பிராப்ளம் இருக்கிறதா என்று இரத்தப் பரீட்சைகளை செய்து பார்த்தார்கள். ஏதும் இல்லை என்றும் சொல்லி விட்டார்கள். இரண்டு வருடத்திற்கு முன் எடுத்த ஸ்கேன் ரிப்போர்ட்டில் ஏதும் கோளாறு இல்லை என்று வந்தது. ஆனால்

பெரும்பாலும் கடந்திரி

இப்போது எடுத்த ஸ்கேன் ரிப்போர்ட்டில் Polycystic Ovarian Disease இருப்பதாக வந்துள்ளது. எனக்கு முகத்தில் முடி வளரும் பிரச்சனையும் இருக்கிறது. நான் ஒரு காலேஜ் ஸ்டூடென்ட். எளிதான முடிக்களை சிகை செய்கும், ஹேர் ரிமூவர் போட்டும் எடுத்து விடுவேன். ஆனாலும் முடிவளர்ச்சி நிற்கவில்லை. கைகள், கால்கள், வயிறு போன்ற இடங்களிலும் வளர ஆரம்பித்துள்ளது. எங்கள் வீட்டில் அருகில் இருக்கும் ஒரு கைக்காலவழிவட்டிடம் ஆலோசனை கேட்டதற்கு ஹார்மோன் மாத்திரைகள் பரிந்துரை செய்துள்ளனர். திருமணத்திற்குப் பின் மூன்றுக்கும் மேலில் ஏதாவது பிரச்சனை இருந்தால் பங்குச் செய்ய வேண்டும் என்று கூறுகிறார். எனக்குப் பயமாக இருக்கிறது. எனக்கு முடி பிரச்சனை, தீட்டுக் கோளாறு, பாலிசிஸ்ட் ஓவரியன் ஸிண்ட்ரோம் போன்றவற்றை மருத்துவத்தில் வலி இருக்கிறதா என்பதைத் தெரிவிக்கவும். எனது எடை 51 கிலோ, உயரம் 173 செ.மீ.

பதில் : இந்தப் பிரச்சனை உங்களுக்கு மட்டுமல்ல, உங்களைப் போன்ற பல இனம் பெண்கள் மற்றும் நடுத்தர வயது பெண் களுக்கும் இருக்கிறது. முகம், கை, கால்களில் தேளவயற்ற முடி வளர்ச்சி அல்லது தீட்டுக்கோளாறு இருக்கிறது என்று மருத்து வரை நாரும் பொது 'பாலிசிஸ்ட் ஓவரியன் ஸிண்ட்ரோம்' இருப்பது

பதில்கள் :

டாக்டர். ஆர்.

ஞான சம்பந்தம்



LONDON LASER CLINICS



(RESEARCH • TECHNOLOGY
• HEALTH)

லண்டன் லேசர் கிளினிக்ஸ்

சென்னைவின் முதல் முறையாக மல்தீனி செந்து மருத்துவர்களால் இயங்கிவந்து தனியார் தொழில் நுட்பத்தின் கூடிய அறிவு நவீன லேசர் சிகிச்சை மூலம் அழகுக் கலையில் பல அறிவு சிகிச்சைகளை எளிதான முறையில் மக்களிடையே அறிக்கப் படுகிறது.

1) LASER PERMANENT HAIR REMOVAL

தேவையற்ற சோம்பனைய கைல் முகத்தில் நித்தானாக நீக்குதல்
• அழி நவீன லேசர் கருவிகள்

- உடனடி நித்தான சிகிச்சை
- நலிவு வராதது
- வலி இரக்கமற்றது
- மக்களிடையேயும் விடப்படாதது

• லண்டனில் மல்தீனி செந்து டாக்டர்களால் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது

HAIR REMOVAL



Before After

LASER FACIAL



Before After

2) LASER FACIAL

முகம் முதலில் முதல்தி லுடன் பருக்கல் மற்றும் பருக்கலினை உடனடியும் தளும்புதலையும் நித்தானாக நீக்குதல்

- மரு, நலிவு, மரு கருக்கல், கருப்புகளில், மரு, மல்து, மல்து

• உடனடி நித்தான மக்களிடையேயும்

3) NON SURGICAL FACE LIFT

4) LYMPHATIC MASSAGE THERAPY FOR FILARIASIS
புரணாக்கல் சோய்

5) SLIMMING TREATMENT

உடல் பருமல் குறைப்பதற்கு
• உடல் எடை 4-5 கிலோ

குறை மாத்திரம் குறைத்து கொடுக்கப்படும்

6) MCH LOSS TREATMENT

இருட்டி வலியு, கை, தொடை பகுதியில் இருக்கும் கைதைய குறைத்து கொடுக்கப்படும்



TREATMENT DONE BY DOCTORS

CONTACT

LONDON LASER CLINICS

BASEMENT, SHOP NO. 2, PRINCE PLAZA

46/47, PANTHEON ROAD, EGMORE,

CHENNAI - 600 008. Ph: 8414814 / 8517240

E-mail: info@london-laser.com

Web: http://www.london-laser.com

Head Office LONDON - 00442087708311

தெரியவரும் உடல் பருமல் அதிகமாக இருக்கிறது குழந்தைப்பெறுவதற்காக 'செக்ஸ்' சோயும் போதோ, உதேச்சைவராக இருத்தல் பரிசோதனை, ஸ்கேன் என்னு பாரக்கும் போதோ தெரியவரும்.

பாலிசின்ட் ஓவரியன் விவாதி கருமுட் டைப் ஸ்பைரு மட்டும் எம்பத்துப்பட்டது என்று திணைக்காநீரகன்! ஏனென்றால் கருமுட் டைப் டைப், தீர்க்கப்பட்டதனால் பாதிக்கப்படும் போது 'டெஸ்டோன்ஸரான்' என்ற ஆண் பால்கினை ஹார்மோன் அதிகமாகக் கரக்க ஆரம்பிக்கும். இந்த ஹார்மோன்தான் ஆண்களுக்கு மீத, தாடி வளர காரணமாக இருப்பது! எனவே இது அதிகமானால் முடி பீரக்கண்களை தோற்றுவிக்கிறது தேவையில்லாமல் முடி முடி, கை, கால்கள், வலியு என்று வளர் ஆரம் பிக்கும் அதோடு குருகிலுக்கு ஆண்களுக்கு முன் வகுக்கை இருப்பது போல தனையில் பரவலாக முடிவைய விழச் செய்து 'Female Pattern Baldness' வரக் காரணமாகி விடுகிறது. குருகிலுக்கு இந்த ஹார்மோனால் முகத்தில் கருமைவாக முடிப்பதற்கான வகுவதும் உண்டு.

ஆண் பால்கினை ஹார்மோன் அதிகமாகக் கரக்கப்படும் போது பெண்மை ஹார்மோன்களான "ஸ்டிரோஜன், புரோஜெஸ்டிரான்" ஹார்மோன்களின் சிதைவு ஏற்படும். எனவே நீட்டுக் கொள்ளு தோன்றுகிறது. நீட்டு குறைவாக படுதல், தொடரித்து படுதல், மீதவும் காலதாமதமாகப்படுதல் என்று டெர்மலனை ஏற்படுத்தி விடும் கருமுட் டைப் டைப் ஆரிக் டைப் தீர்க்கப்பட்டதனால் குறைவதாலும் ஹார்மோன் சிதைவதாலும் நல்ல ஆரோக்கியமான முட்டை டைப் மாதிரியாகக் கருப்பைக்கு அறுப்பது சில சமயங்களில் முட்டை வராமலேயே நீட்டு ஏற்படுவதும் உண்டு. எனவே, நான் குழந்தைப்பெறு தாமதம் அல்லது தடை ஏற்பட ஏதுவாகிறது.

PCOD இருப்பவர்கள் பெரும்பாலும் பருமனாக அல்லது நடுத்தரமாக இருப்பார்கள்.

கோதுமை ரணவையை வாசனாக வறுத்து, வேகவைத்துப் புட்டு செய்யலாம். இதற்கு வெல்சம் சேர்த்தால் டெஸ்ட்!

- கி அன்னு

ஆண்மைக்குரிய உடல்வாகு பிடுக்குதல் இருப்பார்கள். உடல் பருமனாக இருப்பவர்களுக்கு னதராய்டு பிராப்பனமும் "இன்கலின் ரெஸிண்டென்ஸ்" காரணமாக இருக்கலாம். பெரும்பாலான பெண்களுக்கு PCODயும் னதராய்டு கரப்பி குறைவாக கரப்பதும் சேர்த்து இருப்பதும் பார்க்க முடிவிறது ஒருகிலர் குடும்பங்களில் சர்க்கரை விபாதிபும் பரம்பரைத தன்மை காரணமாக இருக்கிறது. அதாவது "இன்கலின் ரெஸிண்டென்ஸ்" தோன்றி அதிகப்படியமான இன்கலினை கரக்கிறது. இது அதிகப்படியான இன்கலின் தீர்க்கப்பட்டிருக்காததோடு நிறுத்திக்கலாம். "இன்கலின் ரெஸிண்டென்ஸ்" என்னால் சர்க்கரை விபாதி இருப்பதாக அறத்த மல்ல, உங்கள் உடலில் சர்க்கரைவை எரிப்பதற்குத் தேவைப்படும் இன்கலின் அளவு தேவைக்கு மேல் தேவைப்படுவதுதான். இரத்தப் பரிசோதனையில் இன்கலின் அளவு அதிகமாக இருக்கும்.

உடல்வாகு நார்மலாக உணவாக்களுக்குப் பரம்பரைத் தன்மை காரணமாக இருக்கலாம். பிட்டியூட்டரி எனற நானியல்லர் கரப்பி மூளையில் இருக்கிறது. இதுதான் சுருட்டைப் பைபை கண்ட்ரோல் செய்கிறது. இது பாதிக்கப்பட்டு FSH, LH, ஹார்மோன்கள் மாற்ற மடைந்தாலும் இக்குறைகள் ஏற்பட ஏதுவாகிறது. எனவேதான் இவைகளுக்கு இரத்தப் பரிசோதனையில் மருத்துவர்கள் முக்கியத்துவம் கொடுப்பதுடன் 'Prolactin' ஹார்மோனையும் சோதனை செய்யச் சொல்கிறார்கள். இவைகள் பிட்டியூட்டரி கரப்பிகள் ஆரோக்கியத்தைக் காட்டி வீறும். அதோடு னதராய்டு கோளாறுகளில் பரிசோதனை கருப்பை தோய் தோன்றிய இடத்தைக் காட்டிக் கொடுத்து வீறும். பிட்டியூட்டரி கரப்பியை கண்ட்ரோல் செய்யும் னதராய்டாலமல் மனதோடு சம்பந்தப்பட்டது என்பதை மறந்து விடக் கூடாது. அதுதான் Stress and னதராய்டு கூட தீட்டுக் கோளாறுகளாக மாறி விடுகிறது. PCOD இருக்கும் ஒரு பெண்மணிக்குள்ள தொந்தரவுகள் மற்றொருவருக்கு மாறுபடும். இந்த வகையில் சார்ந்தவர்களுக்குத் தாமத நிபந்திதில் அநித நாட்டம் இருக்காது. மார்பக வளர்ச்சியும் குறைி காணப்படும்.

உங்களுக்கு னதராய்டு கரப்பி நார்மலாக இருக்கிறது என்று கூறியுள்ளீர்கள். உங்கள் எடையும் நார்மலாக இருக்கிறது. எனவே Serum Testosterone அளவை பரிசோதிவுங்கள். அதிகமாக இருக்கலாம். அதோடு அடமரணல் கரப்பியில் 'கார்டிசால்' அளவையும் பாருங்கள். அதில் ஏதாவது கோளாறு இருந்தாலும் தேவை வற்ற முடிவளர்ச்சி இருக்கலாம். கட்டிகள் இருக்கிறதே! கேள்சராக மாறிவிடுமோ என்று



**SHUBH -
YATRA**



G-8, Elcanco Complex, 10,
Casa Major Road, Egmore,
Chennai - 8

Ph : 826 8372, 660 0308

Call : 98400-64743;

E-mail: electravel2000@yahoo.com.

**ஷிர்டி சாயிபாபா
தரிசனம்**

பிரதி மாதம் 3 ஆம் வியாழக்கிழமை
பாபா தரிசனம் எழுது அடுத்த யாத்திரை -
20.2.2002 மற்றும் 20.3.02 கட்டணம் ரூ.
1300/- சென்னை - கோவை மற்றும்
பெங்களூரிலிருந்து (ரயில் - தங்கும் அறை -
பஸ் கட்டணம் மட்டும்)

எழுது அடுத்து வரும் யாத்திரைகள் :

- * அஷ்டகணபதி - பண்டரிபுரம்
08.03.2002 (8 நாட்கள்) ரூ. 3500/-
- * முக்திநாத் யாத்திரை - 15.04.2002
(12 நாட்கள்) ரூ. 6850/-
- * காலி யாத்திரை - 22.04.2002 (8
நாட்கள்) ரூ. 3900/-
- * பத்திநாத் - கெதார்நாத் யாத்திரை -
04.05.2002 12 நாட்கள்) ரூ. 4900/-
- * கோடை விசேஷ சுற்றுலா -
16.05.2002 (12 நாட்கள்) ரூ. 5700/-
- * கைலாஷ் + மாசைரோவர் யாத்திரை
- ஜூன் 2ஆம் தேதி

கேற்கண்ட ஓர் கட்டணத்தின் 2-ஆம் வகுப்பு
இரயில் கட்டணம்.

2X2 ரூப்பர் டைல்கள் பஸ், தூய
வாற்றோட்ட வசதியுள்ள தங்கும்
அறைகள், சைவ உணவு ஆகியவை
அடங்கும்.

Preethi®

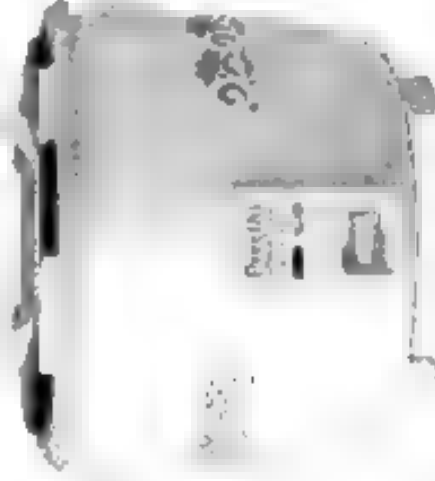
விழாக்காலச் சலுகை

FREE MAFFREE

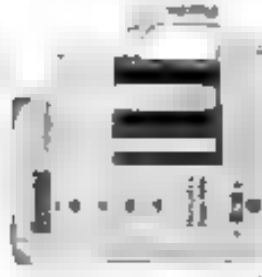
FREE



Preethi®
நான் சொன்னது



with
WONDER Cook



Coffee Maker

டி.ஏ.பெய்லர் பி. லி., 2, போட் கிளப் ரோடு, குதல் அவினாடி, சென்னை 600 028. ☎4347963, 4341512.

கிளைகள்: தி.நகர் ☎4347418, 4360608, 4345348, வேலூர் ☎215916, திருச்சி ☎704465, செலம் ☎250578, கோயம்புத்தூர் ☎232687, மதுரை ☎621376, திருநெல்வேலி 320252, பாளையங்கோட்டை ☎346383, பெங்களூர் ☎2222583

புளிப்பாக இருக்கிறதே என்று தெரிவிக்கையை
சிறிப் போட்டு (எந்த தெரிவிக்க காரணமும் சரி)
பருப்பு தண்ணீரோடு சமை செய்கிறேன். வித்தியாச
மான கைவழியை மிகவும் தள்ளாத இருந்தது.
அண்ணவரும் விரும்பிச் சாப்பிட்டனர்.

• கனகபதி எம்.கே.தேவன்



ஏதாவது ஒரு டென்ஷனன் ஏற்படுத்திக் கொள்
ளானார்கள் இது பெரிய பிரச்சனையினால்,
குழந்தைப்போல கிடைக்காது என்ற பயமும்
வேண்டாம். பங்கார் நேனாவிலையை நோயி
யோபதி மருத்துவத்தில் இதுக்குச் சிறப்பான
மருத்துவமும் உண்டு பலர் குணமடைத்
திருக்கிறார்கள்.

PCOD-ஐ பொறுத்தவரையில் முடிவளர்ச்
சிலை கண்டிரோல் செய்ய ஒரு ஹார்மோன்,
பிட்டு வர ஒரு ஹார்மோன், முட்டை வெளியு
ஒரு ஹார்மோன் என்று ஹார்மோன் மாத்
திரைகளைச் சாப்பிடுவதால் பயனில்லை இது
சுருவாகக் காரணமாக இருக்கும் பரம்பரைத்
தன்மைகள் நீக்க வேண்டும், இன்னவையின்
நெருக்கடிகளை சீராகக் வேண்டும் பிட்டுட்
டரி, கதராய்டு கோனாறுகளுக்கு நிரத்தரத்
திரை சாண் வேண்டும். அப்போதுதான் விடு
தலை கிடைக்கும் ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒவ்
வொரு மருத்தாக இல்லாமல் முழுமையாக
தொகை செய்து அளிக்கப்படும் ஒரு நோயி
யோபதி மருத்தே போதும் கவனமாக நீயி
ன்றும். பலர் கதராய்டு பிராபந்திவிருத்து
கூட முழுமையாக விடுதலை பெற்றிருக்கிறா
கள். இவைகளை ஆதாரப்பூர்வமாக நிரூபித்
துள்ளோம். பல ஆண்டுகள் கழிக்கும் இரத்தப்
பரிசோதனைகளில் டெஸ்ட்டோஸ்டிரான்
தார்மவாக இருக்கிறது. ஸ்கென் பரிசோதனை
களில் நீர்க்கட்டிகள் இல்லை.

முடி வளர்ச்சியைப் பொறுத்தவரையில் ஏத
கெனவே தூண்டப்பட்ட பூனை முடிவளர்ச்
சிலைகளின் அதன் பருவம் முடிவும் வரை இருக்
கும். புதிய முடிவள ஹார்மோன் அளவு குறைத்
ததும் வரலாறு தற்காலிக முடிநீக்கம் ஏதாவது
ஏனென்றால் மலரிக்களாய்க்களுக்குப் பாதிப்பு
ஏற்படுத்துவதில்லை வேர் சிச்சை போன்ற
தற்காலிக நிவாரணங்களை நாடுவதில்
தவறில்லை.

மேகாணி, சித்திராஜபுரம்.

எனக்கு வயது 35. இரண்டு ஸ்பைனர்கள்
இருக்கிறார்கள், என்னுடைய 25 வயதில் இரண்
டாவது ஸ்பைன் சிறுத்து 2 மாதத்தில் தாங்க
முடியாத வலிற்று வலி வந்து ஸ்கென் செய்ததில்
'டொமார்ட் சிஸ்ட்' என்று சொல்லு இடது பக்க
ஒலிசிறை எடுத்து விட்டார்கள். அதன் பின்னர்

6 வகுப்புகள் எந்தத் தொந்தரவும் இல்லை. 6
வகுப்புகளுக்கு முன்பாக, திரும்பவும் வேகான
அடிவலிற்று வலி வந்தது ஸ்கென், வலது பக்க
ஒலிசிறை ஸ்பைன்களை சிஸ்ட், பூட்டரில்
விடுப்பதால் இருப்பதாகக் கூறினார்கள்.
பூட்டரலை எடுத்து விடுவோம் என்று வேடி
டாக்டர் கூறினார். ஸ்கென் செய்த ஆண்
டாக்டர் மென்சுட்டரால் ஸ்கென் தொந்தரவு
இல்லாததால் எடுக்க வேண்டாம் என்றார். வேறு
வேடி டாக்டரை கண்காணச் செய்ததில், பூட்டரலை
இளவயதில் அதிக தொந்தரவு இல்லாத பட்சத்
தில் எடுக்க வேண்டாம் என்றார். இரண்டு
வகுப்புகள் சிரச்சனை இல்லை.

தற்போது ஒன்று வகுப்புகளாக
மென்சுட்டரால் ஸ்கென் சரிவியல்லை. விட்டு
விட்டு வலிற்று வலியும் இருக்கிறது. புண் இருப்ப
தாகக் கூறி கார்ட்டுவெஜ் பண்ணி ஒன்றும்
சிரசோனாமை இல்லை, ஆறு மாதம் ஹார்மோன்
மாத்திரை கொடுத்தார்கள். இரண்டு வகுப்புக
ளாக மார்க்கத்தில் வலி, அடிவலிற்றில் வேகான
வலி, 20 தாளிலிருந்து சிறிதும் விட்டு
ஆக 24, 25 தாளில் இரண்டு தாட்கள் மட்டு
ம் தள்ளாக இருக்கும். முடித்து ஒரு 10 தாள்
தள்ளாக இருக்கும். பின்னர் வலிற்றில் வேகான
வலி, சிறிதும் வலுகின்ற மாத்திரியான உணர்வு,
மார்க்கத்தில் வலி என்று எல்லாவிதமான தொத்
தரவும் இருக்கும். தான் கண்காட் பண்ணுகிற
டாக்டர், வயதிற்குள் பூட்டரலை எடுக்க வேண்
டாம் என்கிறார். திரைப் பேரும் எடுத்தால் அசை
வரும், சிபி, கூகா எல்லாம் விரைவில் வரும்
என்று பயமுறுத்தி வலுகின்றனர். எனக்கும்
அதிகப்படியான சிறிதும் இல்லாததால் கமான்
போம் என்கின்றது. ஹார்மோன் மாத்திரைகள்
சாப்பிட்டு அலுத்து விட்டேன். கர்ப்பம் ஸ்பைன்,
விடுப்பதால் மென்சுட்டரால் சிரசோம், மார்க்க வலி
இவற்றிற்கு நோயியோபதியில் நிரந்தரத் திரை
உள்ளதா? வகுப்ப வகுப்ப ஸ்கென் செய்ததில்
விடுப்பதால் ஸ்கென் கூடி உள்ளது.

பதில் : நீட்டுக் கோனாறுகள் சுருவாக
இரத்தகோனாக முழுமையாக காரணமாக இருக்கி
றும் பெரும்பான்மையான நீட்டுக் கோனாறு
களுக்கு அடிப்படக் காரணமாக இருப்பது
இயக்குநர் கோனாறுகள் (ஹார்மோன்கள்
இம்பெலன்ஸ்). ஒரு பெண்ணிற்குச் சரியான
நீட்டுக்க வேண்டும் முட்டை ஆரோக்கியமாக

வர வேண்டும் எனதான் முனையின் இருக்கும் பிட்டியுட்டரி, வலிநீறில் இருக்கும் கருமுட்டைப் பை (ஒவரி) மற்றும் குருப்பை (பூட்டர்) ஆகிய மூன்றும் தல்ல ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும். கருமுட்டைப் பையில் இருந்து கரக் கப்படும் கஸ்ட்ரோஜன், புரோஜெக்ட்ரான் ஹார்மோன்கள்தான் கருப்பையில் வளர் சிறை மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி மாதவிடாய் சீராக ஏற்பட வைக்கிறது. இந்த ஹார்மோன்களில் அளவில் ஏற்றம், இறக்கம் ஏற்பட கருப்பை கோளாறு காரணமாகவோ அல்லது பிட்டியுட்டரி கரப்பி இயக்கத்தில் கோளாறு ஏற்பட்டாலோ பிட்டுக் கோளாறுகள் பல்வேறு வடிவியல் தோற்றகிறது. இந்த இயக்கு நீர் கோளாறு களுக்கு நோய்களின் தகவல்கள் கைதரப்படு கரப்பி கோளாறும் வித்திடும்.

கட்டிகளை பொறுத்தவரையில் பரம்பரைத் தன்மை முதலிடம் வகிக்கிறது. அப்பா, அம்மா வகையில் யாராவது குருவருக்குக் கருப்பை கட்டி, கருமுட்டைப் பை கட்டி, மார்பக கட்டி என்று மட்டுமல்லாமல் உடலில் நோய் தக்கடியை மற்ற கட்டிகளுக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுத்து பரம்பரைத் தன்மையை அதிய மருத்துவராகக் கேள்விகள் தொடுப்பது இந்த அறிபத்தான்! இந்தக் கட்டிகளின் வளர்ச்சியை ஊக்குவிப்பது இயக்குநீர் கோளாறுகள்தான். இதில் "கஸ்ட்ரோஜன்" ஹார்மோன் சற்று ஏராளமானோ என்று இருக்கும் செய் அணுக்களை வளர வைத்து கருமுட்டைப் பையில் கட்டி, கருப்பையில் கட்டி, மார்பகத்தில் கட்டி என்று கட்டிகளை பல வகைகளில் ஏற்படுத்தி விடும். ஏன்? புற்றுநோய் நோய்தக்கட இவை கத்தான் காரணம். கருப்பையின் உட்சவரில் இருக்க வேண்டிய செல்கள் வலிநீறில் எங்கெ வது ஒரு இடத்திற்குச் சென்று ஒட்டிக் கொண்டு "எண்டோமெய்டிரியலின்" ஆகவும் "சாக்ஸெட் சிஸ்ட்" ஆக மாறுவதற்கும் கருப்பையின் கருப்பகுதியில் சென்று 'அடியோன்' யானின் ஆக மாறுவதற்கும் கூட இவை கத்தான் காரணம்.

பிட்டுக் கோளாறுகளைச் சரிசெய்ய ஹார்மோனல் ரிபிளஸ்மெண்ட் தெரபி, கட்டி களுக்கு அலுவல் சிகிச்சை எனபது அவசர சிகிச்சைக்கும், முந்திய நிலைக்கும் மட்டுமே தேவை உங்களுக்கு தொற்றாமைவெய் எடுத்துக் கொள்ளுங்களேன்! இடது பக்க ஒவரியில்

அலுவல் சிகிச்சை செய்து பிறகு மறுபடியும் வலது பக்கத்தில் வளர்ச்சி, அநோடு கிப்பெர்லாங்கும் அதிகமாகியுள்ளது. உங்களுக்கு உடலில் கட்டிகள் உருவாகும் தன்மை பரம் பரவாக வந்திருக்கும் ஏற்கெனவே இருந்த ஹார்மோனல் இம்பேலன்ஸ் மேன்மேலும் மருதுபட்டு அதிகமாகி உங்களுக்கு அநாதை அலுவல் சிகிச்சை செய்து விட்டோமே என்று வைவை கொக்காநீர்க்கு, மற்றொரு ஒவரி இருக்கவே இருக்கிறது உங்கள் குறைவை ஹோமியோபதி மருத்துவத்தால் போக்க முடியும் இதில் ஹார்மோனல் பிரிபரேஷன் கிடைப்பது ஹோமியோபதி மருத்துவம் உங்களுக்கு நலிததன்மைமைய ஆராய்ந்து மருத்து அளிப்பதால் மருத்து சக்தி உடலில் நோய்தி இருக்கும் கட்டிகள் உருவாகும் தன்மையைப் போக்குவதுடன் ஹார்மோனல் இம்பேலன்ஸையும் சீர்படுத்தும் எனவே கட்டிகளில் உள்ள செய் அணுக்களுக்குத் தூண்டுதல் கிடைக்காமல் கருக்கி விடும் கருமுட்டைப் பை கட்டிகள், கருப்பை கட்டிகள் இவற்றை ஆதாரரூபமாக குணப்படுத்துகின்றோம். அலுவல் சிகிச்சை அடிக்கடி செய்து அறுத்துப் போனவர்களுக்கு ஹோமியோபதி மருத்துவம் கைகொடுத்துக்கிறது.

கட்டிகள் என்றாலே புற்றுநோயாக மாறி விடுமோ என்ற பயம் அனைவருக்கும் இருப்பது இயல்பு. அளவளிய பயம் தேவைவிரிவை, சரிவாக தெரிவு செய்யப்பட்ட ஹோமியோபதி மருத்து இந்தத் தகவல்களைப் போக்கிவிடும். பொதுவாக புற்றுநோய் இருக்கும் குடும்பங்களில் உணவர்கள் அவர்களது உடல்களான தன்மைக்கேற்ற ஹோமியோபதி மருத்து சாப் பிட்டு வந்தால், புற்றுநோய்க்கும், கட்டிகளுக்கும் கடுப்பு மருத்தாக வேலை செய்யும். ஆரம்ப நிலை புற்றுநோயாக இருந்தால் ஹோமியோபதி மருத்துவத்தால் குணப்படுத்தலாம்.

பெண் ஊர் வெளியிட விரும்பாத காதலி என மனைவி கைப்பல்கள் மிகவும் சிந்தித்தா உலங்கு. அவள் வெளியிடப்படுத்துத் (செய்ய சிவம்) வெட்டப்படுகிறாள், இதற்கு என்ன செய்யுதிரி ஹார்மோனல் இன்ஜெக்ஷன் போட வானா? அதனால் ஏதம் பின்விளைவு உண்டா குளா? அவளுக்கு இவ்ளும் தீருமையாகவிய்யை.

பதிக மிகவும் தரிமார்படமான விஷயம் தான் ஸார் எனது செய்து என்று தெரியா

கட்டுவிட் செல்லு என்ன ஏற்படும் செய்து விட்டேன். தோனசக் கிணை அடுப்பின் போட்டு, வடை மாதிரி உருளைவை தட்டி தலக் தூணைத் தேடி தலக் பட்டணைத் திறத்தால் காலி பட்டா 'வே' என்று வக்கணர் பளித்து விழித்தது. வெளிக்கு, உடைபிழிவி வைவைத் திருத்த மக்கா கோன



பழமை வாய்ந்த ஆயுர்வேதத்தின் அரிய அன்பளிப்பு பல் வகையில் பலன் தரும் ஹிம்ஃபுல் தைலம்

தலைவலி, உடம்பு வலி, காத வலி, பல் வலி, மூட்டு வலி, செட்டுக்காயம், தீப்புண் - அனைத்திற்கும் சிறந்த தீவாரணி, உத்தம் செழிக்கவும், உடலுக்கும் குளிர்ப்பி அளிக்கவும் இணைப்பற்றது. இதை நோர் ஆயிவாகவும் தினமும் உபயோகிக்கலாம். ஹிம்ஃபுல்.



உடல் குறையும் தலைவலி துளிரடிக்கும் நோர் வலிப்பு



ஹிம்ஃபுல் தைலம்



Manufactured by : Himalaya Ayurvedic Works, Calcutta

Marketed by : **V.C. RAMALINGAM & SONS,**

Old No. 248, New No. 513 Mint Street, Park Town, Chennai - 600 003.

Phone : 535 28 28/ 535 04 34/ 535 07 28 Fax : 91-044-5330345

Wanted Dealers and Stockist Districtwise

ஸ்ரீ ராம் நெயர்

கடைபுடைவர் துறை

தெய்வப் பத்ரி கிராமம்

K.R. SANKARAN & Co.,

(Senior Motel Tour operator with 35 yrs Experience,
Founder Secretary, Ex-President of Deba Bhajan Samaj)
9 B / 55, W.E.A. Karol Bagh, New Delhi - 110 006.
Phone : 5735743, 5765769 Tele Fax 011-5745700
E Mail: krsankaran_co@hotmail.com

ஸ்ரீ. இத்திய கருணா பூமித் யாத்ரிணை - 2002



1. கர்வக்ராமம் - முத்திரை - பசுபதிநாத் - 18 நாட்கள் - புறப்படுவ திகங்கள் Apr 1, & Oct 5, Cost Rs. 5600/- Parly by Bus (Flight & Ferry Charges Extra)
2. கத்திராகுலபிதேவி - 8 நாட்கள் - புறப்படுவ திகங்கள் - Apr 27 & May 5, Cost Rs. 3750/-
3. பத்ரிநாத் (மட்டும்) - 7 நாட்கள் - புறப்படுவ திகங்கள் - May 2, 13, Sep 2, 11 Cost Rs. 3200/-
4. பத்ரிநாத்-கோதர்நாத்-19 நாட்கள் - புறப்படுவ திகங்கள் - May 2, 13, 25, June 5, 16, 28 Sep 2, 11, 23, Oct 4, 18, 27 - Cost Rs. 4500/-
5. பத்ரி-கோதர்-கர்வக்ராமம்-புறப்படுவ திகங்கள் - May 21 & Sep. 19 Cost Rs. 6000/-
6. அம்ரநாத்-கைலாசபிதேவி - 10 நாட்கள் - புறப்படுவ திகங்கள் - May 19 & Aug 14-Cost Rs. 6000/-
7. மானவரோவர் கைலாசம், பஞ்சபத்ரி, காசி, வார, சிவகா, மனாவி, ஜெய்பூர், ஆகாச மய்யம் பஸ்/கார் ஏற்பாடுகள்.

Note: மேற்கண்ட எவ்வாறு யாத்ரிணைகளுக்கும் புறப்படுவ திகங்கள் பஸ், தவிர இடம், தென்னிந்திய கிராமணகாசம் கைலாசம் கைலாசம் மற்றும் அனைத்து யாத்ரிணைகளுக்கும் நடத்திவரும் மேலும் விவரங்களுக்கு எங்கேனும் அலுவலகம்

1. S.V. Rajuvaran (Tour operator) 54, Chintamani Railway Station Complex, Mount Road, Chennai - 60. Ph:(044)5228874, 8411946, 8411945.
2. Sri. Uma Pandurangam, "Sai Grace", 36/52, Sathy Aaram, 5th Avenue, Anna Nagar, Chennai - 600 040. Ph 5290561
3. Sri. Lakshmi Perumchandran, 424, West Street, Srinagar Road - 621215. Tel:Chennai Tamil Nadu Ph:0431-591374, 591774.
4. Sri. B.S. Sathyanarayanan, No. 17, 4th main, Rajagopalrao Street, "Padmanga Nilaya" 5th Nagar, Bangalore - 560 050. Tel : 0806756450

மாணிக் புரட்சி கட்சிக்குட்பட்ட பொருத்து எடுத்தேன் பாகுங்கள்! பொய்விவரங்கள் கொடுக்கக் கூட கூலிக்குட்டிமூலம் பிரதானமாக வந்தது. அந்தவிதத்து மக்கள் கோர மையங்கள் கட்டுவதற்கு!

- சித்ரா

மல் சம்போனத்துடன் இருப்பார்கள். மார்க்சியக் கூலிய வளர்ச்சி முழுக்க முழுக்க கருமுடைய பையிவிருந்து கரகமும் ஹார்மோன்களை பொறுத்தது இதில் 'சஸ்ட்ரோஜன்' என்ற ஹார்மோன் மிக முக்கியம். இது மார்க்சத்தில் உண் கொழுப்பு செல அணுக்களை தூண்டி வளர வைக்கிறது 'புரோஜெஸ்டிரான்' ஹார்மோன பால்கரப்பிசனையும்; தானங்களையும் வளர வைக்கிறது எனவே கருமுடைய பை எப்போதும் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் சிராக வளர்ச்சி இருக்கும் தீட்டுக் கோளாறுகளும் போன்றது ஒரு பெண் பருவமடைபும் போது, குழந்தை வளர்ப்பில் எப்படி கவனம் செலுத்து விடுவோமோ அது போல மிகுந்த அக்கறைபடல் கவனிக்க வேண்டும் அடிக்கடி காய்ச்சல், சளி, இரத்தசோகை என்று அல்லப்பட்டு பொது நலம் பாதிக்கப்பட்டு விடக் கூடாது. உணவு முறைகளையும் தனக்கு கடைபிடிக்க வேண்டும்.

மார்க்ச வளர்ச்சியை பரம்பரைபோடு ஒப மீட்டுப் பாகுங்கள் உங்கள் மகளின் தீட்டு சரி யாக தாராளமாக படுகிறதா என்று பாகுங்கள் குறைகளை நிவர்த்தித்தால் 'சஸ்ட்ரோஜன்' சரியாக கரக்க ஆரம்பிக்கும் வேறு சராவது உடல்திணை கோளாறுகள் இருந்தால் அவை களையும் நிவர்த்திக்கலாம் வளர்ச்சிக்கு எக்ஸைஸ் பவன் தருமோ என்று நினைப்பார்கள் தனக்கான வேண்டுமானால் வலுப்பெற செய்வும், பவன் இருக்காது ஏனென்றால் கொழுப்பு செல்கள் வளராது! ஆயின்மென்ட் போர்-லாமோர் எல்லா நினைப்பார்கள் இதுவும் அப படித்தான் பவன் இருக்காது.

ஹார்மோன கைசி போடலாம் என்று முற்பட வேண்டாம் உடலில் கரக்க வைக்காமல் செயற்கையான இயக்குதிரி பின்னரப் பிரச்னைகளை உருவாக்கும் என்பதில் சந்தேகம் வேண்டாம். இதைக்கு எப்படி சிசிச்சை பெறுவது என்பதும் மிகவும் சங்கோஜமாக இருக்கும் என்பதால் Pulsatile IM என்ற ஹோமியோபதி மருத்து மாதம் ஒருமுறை மூன்று சொட்டுகள் கால் தண்ணீரில் கலந்து மூன்று நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வரவும் இந்த மருத்து பொதுவாக இளம் வயதுப் பெண்களுக்கு ஏற்றது. அந்தோடு Kalliod B இரண்டு பில்ஸ் தினசரி காவை இரவு என இரு வேளையும் சாப்பிட்டு வரவும் இதோடு Sachtel Sordalim என்ற மதர் புளூசா வாங்கி 15 சொட்டுகள் கால் தண்ணீரில் கலந்து தினசரி மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வரவும், இவைகள் 'சஸ்ட்ரோஜன்' அன்னை

பரிசுவனைவில்லாமல் கூட்டி வளர வைக்கும் தீட்டுக் கோளாறு அல்லது பொது நலப்பிரச்சனை களை இருந்தால் அருகில் உள்ள ஹோமியோபதி மருத்துவரை நாடுங்கள் உங்களில் தாலரக் கொழுப்பு அதிகம் எடுக்க வேண்டும். உடலை பருப்பு, பாதாம் பருப்பு, முத்திரிப் பருப்பு, சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு, வெங்காயம் வானமுப பழத்தின் உத்தோல் போன்றவைகள் சேர்க்கலாம்.

ஏ. கையதீர், வேளச்சேரி.

ஹோமியோபதி மருத்துவத்தின் மூலக் ஆண்களின் 'வித்து கூறு' குறைபாட்டினை தீவர்த்தி செய்ய முடியுமா? சராகர் ஆண் மகளின் வித்தணுக்களின் எண்ணிக்கை என்ன? இதில் குறைபாடு எதனால் ஏற்படுகிறது?

பதில் : ஒரு ஆணுக்கு வித்தணுக்களின் எண்ணிக்கை 40 மில்லியன்/எம்.எம். இருக்க வேண்டும். நகரும் தன்மையும் 6% மேல் இருக்க வேண்டும். ஆணால் 25-40 மில்லியன்கள் இருந்தால் கூட போதும் குழந்தைப்பெறு ஏற்பட்டு இருக்கிறது வித்தணு குறைபாட்டினை முக்கியக் காரணமாக இருப்பது சிறு வயதில் ஏற்படும் பொன்னுக்கு வீச்சி (மம்ஸ்) வித்தணுப்பாபவை பாதாபாயச் செய்து பருவ வயதில் இப் பிரச்சனைகளை எழுப்புகிறது ஒருசிலருக்குப் பிறவியிலேயே இக் கோளாறுகள் தோன்றவும் வாய்ப்புள்ளது போன்ற மருத்துகள், புனை பிடித்தல், குடிப்பழக்கம் கூட ஒரு காரணமாக மாறிவிடும். பாகுவினை தேய்க்க வித்துக் குழாய் அடைபடையக் கொடுப்பதுடன் வித்தணுக்கள் உருவாவதையும் தடை செய்யும் பெரும்பாலான தோய்களுக்கு 30-40 மாதில் வேரிகோசீஸ் எனப்படும் இரத்த தான்புடைப்பு வித்தணுவுக்கு இரத்த ஒட்டத்ததைத் தடை செய்வதால் எண்ணிக்கை குறைவாகும் வித்தணுக்கள் கூட்டிகள், இயக்குதிரி கோளாறுகளும் இப் பிரச்சனையை வித்தணுக்கள் இல்லாமலோ எண்ணிக்கையைக் குறைத்தோ கூட்டும்.

வித்தணு பிரச்சனைகளுக்கு ஹோமியோபதி மருத்துவம் உகந்தது. இயக்குதிரி கோளாறுகளை சரியாக்குவதிலும், கூட்டிகளை களரப்பதிலும் வலுவைப் படைத்தது. இரத்த தான்புடைப்புக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்தாலும் பெரும்பாலும் பவன் இருப்பதில்லை அறுவை சிகிச்சை இல்லாமலே குணப்படுத்தி இருக்கிறோம். பலருக்கு அணுக்களின் எண்ணிக்கையை உயர்த்தி தந்தையாக்கியும் உள்வது எங்கள் ஹோமியோபதி மருத்துவம்.

ஜம்பது ஆண்டுகளின் அற்புத அனுபவங்கள்

பத்திரிகைத் துறையில்
மூத்த எழுத்தாளர் திரு.
எஸ். லட்சுமி சுப்பிரமணியம்,
தனது எழுத்துவகை
அனுபவங்களையும், தான்
செதித்த பல பிரபலங்
களைப் பற்றிய கதை
பாட தகவல்களையும்
தொகுத்தவித்துள்ளார் இந்
நூலில். இன்றைய இனம்
எழுத்தாளர்களுக்கும், பத்
திரிகையாளர்களுக்கும்
கவனப்பாட 'பனாஷ்.பெக்'.

பக். 116 விலை ரூ. 35.00
நாமதா பதிப்பகம், 16/2
ராஜாபாளையம் தெரு, பாண்டி
புளூர், தி. தகர், சென்னை
- 605 017

99—

சிறுகதைத் தொகுதி.
பிரபல பத்திரிகைகளில்
வெளியான தனது சிறுகதை
களை தொகுத்தவித்துள்
ளார் ராசி. அழகப்பன் இந்
தத் தொகுப்பில் இடம்பெற்
றுள்ள படைப்புகள் அனைத்
தும் மனித வாழ்வின் இயல்
பான, உதார்த்த போக்கை
எடுத்துக்காட்டுகின்றன.

பக். 168, விலை ரூ. 40.00
சுமந்தா பதிப்பகம், 3,
சூர்து கிருஷ்ணன் தெரு,
பாண்டிபுளூர், தி. தகர்,
சென்னை - 605 017

தீங்களை ஜாதகம் கணிப்பது எப்படி?

ஜோதிடத்தில் ஆர்வமில்லாத
வர் எவரும் உண்டோ? இத்
துறையைப் பற்றி அதிகம்
தெரிந்து கொள்ள வித்திருகிறது
இந் நூல். ஜாதகம் கணித்துப்
பலன் தெரிந்து கொள்ளும்
முறை எளிதாகவும் புரியும் வகை
விலும் விளக்கப்பட்டிருக்கிறது.
ஆசிரியர் ஸ்வாமி முருகானந்தா.

பக். 112, விலை ரூ. 23.00

புக் ஷெல்ஃப்



மேனாள் புத்தக நிலை
யம், 44/18 ஆலப்பாக்கம்
மெலின் ரோடு, வளசரவாக்
கம், சென்னை - 600 017

உலகத் தமிழ்களுக்கான தமிழ் முகவரிக் களஞ்சியம்

வெளிநாட்டுத் துறையுள்
களின் முகவரிகள், வெளி
நாட்டு மற்றும் உள்நாட்டுக்
கல்வி திறமைங்கள், இந்நி
யாவில் உள்ள வேலை
வாய்ப்புப் பற்றித் திறு
வனங்களின் முகவரிகள்,
சுற்றுலாத் துறை முகவரிகள்
என்று தொகுத்துக் கொடுக்
கப்பட்டிருக்கிறது. மொத்தத்
தில் இந்நூல் ஒரு தகவல்
பெட்டகமாக இருக்கிறது.
இது ஓர் அரிய முயற்சி.
ஆசிரியர் அ. சரவண
சுமார்.

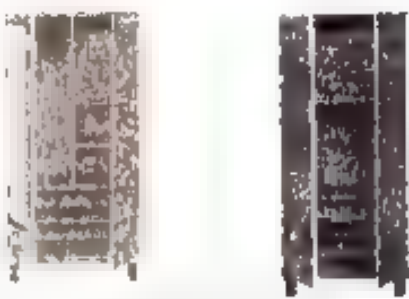
பக். 270, விலை ரூ. 175.00
நூலியம் தமிழ் தகவல்
மையம், 4/28-1-ஏ, சன்
காஃப்ளக்ஸ், தாமிரவரு
தூர், மதுரை - 625 019

அரங்கம் மகிமைமயம் ஆழ்வார்கள் பெருமைமயம்

'பூலோக வைகுண்டம்'
என்று அழைக்கப்படும்
'ஸ்ரீரங்கம்' கோவிலின் வர
லாற்றுச் சிறப்பும், மகிமை
மயம் இக் கோவிலைப் பற்றிய
முழு தகவல்களும் முதல் பாகத்
தில் இடம்பெற்றுள்ளன. இரண்
டாம் பாகத்தில் தம்மாழ்வார்,
பெரியாழ்வார் போன்ற ஆழ்
வார்களின் பெருமைமயம், அவர்
தம் வாழ்வில் நடத்த அற்புதங்
களும் அழகாக கொடுக்கப்பட்
டுள்ளன.

ஆசிரியர் :

ஜெ. விஜயலட்சுமி
பக். 200 விலை ரூ. 50.00
(வானதி பதிப்பகம், 13,
தினத்தொகு தெரு, தி. தகர்,
சென்னை - 600 017)



Furniture World
0444 1741

Chennai • Coimbatore • Trichy

STEEL ALMIRAH

BOOK CASES

OFFICE TABLE

COMPUTER TABLES / CHAIRS

உறவுகள்

சிறுகளத்தித் தொகுப்பு - அளவத்தும் சமுதாயத் தித்தனன்களோடு படைக்கப்பட்ட படைப்புக்கள். மனித உறவுகளையும், வாழ்க்கை நிகழ்வுகளையும் புரிந்து கொள்ளவும், சித்தனன வளர்க்கவும் தூண்டும் விதத்தில் கதைகள் அமைந்துள்ளன. ஆசிரியர் செயலோள்.

பக். 272, விலை ரூ. 13.00

செவ்வேள் பதிப்பகம், 89, மாரத்திதாசன் வீதி முதலியான்பேட்டை, புதுச்சேரி 605 009

பெண்களுக்கான மருத்துவக் குறிப்புகள்

பெண்களுக்கு வரும் பொதுவான நோய்களுக்கானத் தீர்வு உளவே மருந்து எங்கிற அடிப்படையில் விளக்கம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது ஆசிரியர் டாக்டர். ஆர். ஷண்முகம்.

பக். 112 விலை ரூ. 25.00

செவ்வேள் பதிப்பகம், 89, மாரத்திதாசன் வீதி முதலியான்பேட்டை, புதுச்சேரி 605 009

மூட்டுவலிகளுக்கு சிகிச்சை முறைகள்

வயதாளால வந்து தொல்லை தரும் மூட்டு வலி இப் பிரச்சனை தீயவி தலமுடன் வரமு பல எளிய யோசனைகள் தரப்பட்டுள்ளன இத்

நூலில் ஆசிரியர் டாக்டர். எஸ். என். முரளிதர்.
பக். 96 விலை ரூ. 20.00

செவ்வேள் பதிப்பகம், 89, மாரத்திதாசன் வீதி முதலியான்பேட்டை, புதுச்சேரி 605 009

ஸ்ரீ சாயிபாபா சொல்தும் வாழ்க்கை விளக்கம்

பாரதியின் பொருள் மொழிகள் பல இடம் பெற்றுள்ளன தம் மனதை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளவும், வளர்த்துக் கொள்ளவும் பாபாவின் அறிவுரைகள் வழிகாட்டுகின்றன. தொகுப்பு டாக்டர். கே. கே. ராமலிங்கம்.

பக். 96 விலை ரூ. 23.00

செவ்வேள் பதிப்பகம், 89, மாரத்திதாசன் வீதி முதலியான்பேட்டை, புதுச்சேரி 605 009

நகரம்

12-களில் 11வ் பிரபல இத்தனில் வெளி வந்த தளது சிறுகதைப் படைப்புக்களை தொகுத்தளித்துள்ளார் சுஜாதா. பட்டத்துக் களவத்து, நினைவில் தேகவி மீண்டும் போசிக்க லவக்கும் கதைகள்.

பக். 104 விலை ரூ. 32.00

செவ்வேள் பதிப்பகம், 89, மாரத்திதாசன் வீதி முதலியான்பேட்டை, புதுச்சேரி 605 009

சகல நோய்களைத் தீர்க்கும் சக்திவாய்ந்த மந்திரங்கள்

வாத்தோய் குணமாக, புற்றுநோய் குணமாக, மலட்டுத் தள்ளை நீங்க, மனநோய் குணமாக என்று அனைத்து நோய்களுக்கான மந்திரங்கள் தமிழிலும், எளிய விராக்கமுடன் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் யோங்கடவன்.

பக். 124 விலை ரூ. 24.00

செவ்வேள் பதிப்பகம், 89, மாரத்திதாசன் வீதி முதலியான்பேட்டை, புதுச்சேரி 605 009

கவிதாஞ்சலி

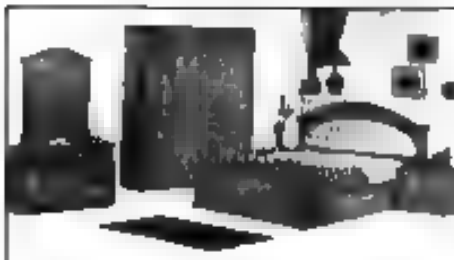
கவிதைத் தொகுப்பு சமூகப் பொறுப்புணர்வுடன், சமூக நிகழ்வுகளை, போர்க் குரலாய் பதிவுசெய்துள்ளார் தளது கவிதைகள் மூலம் கவிஞர். புஷ்பாஞ்சலி.

பக். 81, விலை ரூ. 20.00

இந்த சிதம் பதிப்பகம், எண். 1, வைதம் தகர், புதிய வீட்டு வசதி வாரியக் குடிசைப்பு வளாகம் அருகில், தஞ்சாவூர் - 613 009

யோக சித்தி

இன்றைய மனித வாழ்க்கைக்கு மிகவும்



Furniture World

Since 1988

Chennai • Coimbatore • Trichy

WOOD / STEEL COTS

MATRESSES

DRESSING TABLES

WOODEN WARDROBES

களை எழுத்துக்களாக வடித்துள்ளார் டாக்டர். ஸ்ரீராமச்சம்பதம். இத் நூலை 'முடி' எனப் பற்றிய விரிவான விளக்கமும், தலைமுடிப் பராமரிப்பு அது முக்கியத்துவமும் அளவையும் புரிந்து கொள்ளும் வடிவகலை எளியமுறையில் விளக்கப்பட்டுள்ளது.. எல்லோருக்கும் பயனளிக்கும் புத்தகம்

பக் 300, விலை ரூ. 75.00

டாக்டர் ஆர். ஸ்ரீராமச்சம்பதம், டி.கே.பி. நேராமலிங்கப்பதி மருத்துவ ஆராய்ச்சி அமைதி, ௨, ஸ்ரீலக்ஷ்மீ கோன், நேரமலாவிலி மண்டபம் எதிரில், அலகாபு சண்முகம் மாளைய, இராயப்பேட்டை, சென்னை 600 019

நல்லதன் எல்லாம் அளிக்கும் ஸ்ரீ தங்கரத வழிபாடு

நவகிரக வரலாறுகள், நவகிரக ஸ்ரீராம நூல், நித்ய பாராயணத்திற்கான ஸ்ரீராம நூல், கோலங்கள் எனது கையாடல் புத்தகம், ஆசிரியர் நுழைந்ததாசம்.

பக். 112, விலை ரூ. 27.00

[அருள்மிகு அம்மம் பதிப்பகம், ச. க. காமராசன் கோவில் தெரு, திருவாய் மீட்டர், சென்னை - 600 019]

இளையராஜாவின் சித்தனைகள்

இளையராவின் மாமேந்தையாக விளங்கும் இளையராஜா இளையராஜா மனித வாழ்க்கைக்கும் அப்பாற்பட்ட ஆதிம தேடங்கலில் தங்கியேற்பட்ட அழகு தெய்வீக அழகியவர்கள், சித்தனைகள் செந்திரன் இத்தனைகள் என்பதுள்ளார் மனசுவின் அழகிய சித்திரங்கள் இத்தனைக்கு மேலும் மெருகட்டுகின்றன.

பக் 189, விலை ரூ. 70.00

[திருவாரூர் புத்தக நிலையம், 11, திருவாரூர் தெரு, திருவாரூர் நகர், சென்னை - 600 019]

ஸ்ரீ ஐகத்தரு காஞ்சி ஆசார்யாள் மடத்து ஆஸ்தான பாரத கணித பஞ்சாங்கம்

2012 - 2013 வருடத்திற்கான கத்த திருக்கணிதம் பேராசிரியர் எஸ்.வி.எஸ். மணி அவர்கள் களைய கணிதப்பட்டு இப்ப பஞ்சாங்கம் வெளிவந்துள்ளது அனைத்துத் தகவல்களும் அடங்கிய ஒரு முழுமையான பஞ்சாங்கமாக விளங்குகிறது

பக். 72, விலை ரூ. 20.00

[மலங்கடாசாமி அண்ட் பிரதர்ஸ் சங்கர சித்பா, 11, பாதவாள் தெரு, ஆதம்பாக்கம், சென்னை - 600 019]

புத்தகம் புத்தகம் இது, மனசுவின் கத்தனைகள் பாரதியார் நமது சிவாக வாழ்வில் அனுபவ உணவாகவென, சிந்தனைச் செறிவை இத்தனை முழுவதும் நுழைந்தார் சிறந்த ஆளாய் வாழ்விற்கும், இவ்வாறு சமூகம் வாழ்விற்கும் வழிகோலுகிறது. அளவையும் படித்துத் தெளிவுபெறலாம்.

பக். 252, விலை ரூ. 60.00

[கத்தனைத் தளம், M34, மனசுவின் கத்தனை, திருவாரூர், சென்னை - 600 019]

சீர்மிகு கவிதா திருப்பெயர் ஆயிரம்

ஸ்ரீ கவிதா எழுந்தார் நாமாவணியில் எவிய தமிழாக்கம். படிப்போர் உள்ளத்தில் அம்பிகையின் பேரெழிலை நிலைநிறுத்துவதெனும் அழகாக மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளது ஆசிரியர் புலவர், ந. கப்பிரமணிய சிவம்.

பக். 56, விலை ரூ. 20.00

[புலவர். ந. கப்பிரமணிய சிவம், 20/23.14, கிருஷ்ணராயர் சத்து, எஸ்.எஸ்.மமன் கோவில் தெரு, தஞ்சாவூர் - 613 003]

முடிவளம்

நேராமலிங்கப்பதி மருத்துவத்தில் தளவழிபாடு ஆஸ்தானம் மருத்துவ அனுபவம்

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

இது தோயோடு எதிர்த்துப் போராடி வெயித் திருக்கும் படுதலம் கருமாரனின் தொடர் பற்றிய அறிவிப்பு மருத்துவச் சிறப்பிதழில் வெளியாகியிருப்பது மிகப் பொருத்தம்! பொன்மயா, ஹிமயா.

இது ஆசிரியருக்கு முதலில் ஒரு கணமான சம்பூர் தேசத்தை (நாடாஹம்மத்தத்தை) தீவிரவாத அரக்கர்களிடமிருந்து தம் இவ் லுயிளர நந்து காப்பாற்றிய இயாகமிரு தீரர் களுக்கு அஞ்சலி செலுத்தும் முகமாக ஆசிரியர் எழுதிய கட்டுரை மகத்தானது; மறக்க முடியாதது!

அயன்புரம், உத்தியநாராயணன்.

இது தற்பொழுது துவங்கியிருக்கும் "மாத னாடரி" புதுப் பகுதி பொது அறிவை வளர்ப்பதோடு சில தகவல்கள் சில இளங் கள் நம்மைப் புதுப்பித்துக் கொள்ளக் கூட உதவுகின்றன. பயனுள்ள இப் பகுதி தொட ரட்டும்.

பாணாயங்கோட்டை,

தி. பாலகப்பிரமணியன்.

■ எம்.எஸ். கிருஷ்ணமூர்த்தியின் "அச்சம் போகட்டும் எம் அச்சதா" தான் பட்ட அவஸ்தையை வெகு ஹாஸ்யமாகக் கூறி யிருந்தது ரசிக்க வைத்தது. இதன் கேஸிச் சித் திரங்களும் வெகு அருமை! நெய்வேலி,

க. ஸ்ரீகாந்த்.

■ 'ஏப்ரல் மாதிக்' பற்றி சுமதி மோகன் எழுதியுள்ளது மிக்க பயன் உள்ளது. பொது வாசுப் பெளகம் காணல வேளை அவசரத் திலும், பதற்றத்திலும், சாமையலாறையில் கால்கள் சரிவாகத் தளரவில் பதிலாமலேயே நிற் கிறோம். அதன் விளைவே கழுத்து வலி, முதுகுவலி, மற்றும் ஸ்பாட்டு வலிகள். எனவே நாம் வீட்டுக்குள் போட்டுக் கொள்ள தவிச் செருப்பு பயன்படுத்தினால், கால்கள் தவிர யில் சமதளமாக அமைந்து, வலி குறையும். அதுவும் "அக்துபிரஷர்" புள்ளிகள் கொண்ட காசுணரி இருந்தால் என்னும், தளவலி மற் றும் ஆஸ்துமா குணமாகும். இது என் அது பவத்தின் உணர்ந்த உள்மை.

லாசரக்குடி, உஷா கண்ணன்.

இது பாட்டியாகிய என்னை மிகவும் ரசிக்க வைத்தது, "என் மகளை எங்கும் காணேன்". சிறு மழைகளின் குழும்பையும், போக்கை

Vaidyanathi
என்னை ரசிக்க
வைத்தது!

யும் நவம்பட விவரித்திருக் கிறார் கட்டுளரவாளர், ஏப்களை யும் குற்றத்தைின் சேட்டைகளை அறுபயிக்கச் செய்து விட்டார்கள்! திருச்சி, இந்நிர பத்மநாபன்.

இது கல்யாணத்தின் பொது சுததொழுகை இராமல், விவாக கற்பனை செய்திகள் மற்றும் டென்ஷனா பரப்புவதால் மனமக்கள் எத்தகைய மனநிலைகளை அடைகிறார்கள் என்பதை வரலாறு மரத்தின் வாயிலாக 'வாஸ்தவடி வாஸ்தவாக'க் களத்தில் அருமை யாகக் கூறிவிட்டார் ஆசிரியர். சின்மயா நகர், என். ப்ரியா.

இது "அழகு" கதை ரொம்பவும் தன்றாக இருந்தது. கல்யாணமாகி வந்ததுமே, தலிக் குடித்தன்", போக வேண்டும் என்று நினைக் கும் இக்கால இளையதளையமுறையினருக்கு நல்ல அறிவுரை கூறுவதாக அமைந்துள்ளது இக் கதை பாராட்டுக்கள். சென்னை - 24, பத்மா ஸ்ரீதிவாஸன்.

■ "மறைக்கப்பட்ட உள்மைகள்" கட்டுரை எவ்வாறு மருந்து தயாரிக்கும் வந்தாபரங்கள் மருத்துவர்களை உபசரிப்பினால் மயக்கி உப்புச் சப்பில்லாத மருந்துகளை பயன்பி ட்டாளர்கள் தளையில் கட்டி விடுகிறார்கள் என்பதை உள்ளயலை தெலுக்கினி போல் விளக்குகிறது. சென்னை - 44,

கே. கந்தரா.



**ஆம்புலன்ஸ்
வந்த விதம் :**

நெப்போலியனின் பாடப் பிரிவில் பணிபுர்திய தலைமை டாக்டர் டொமினிக் ஜின்ஸாரே தான் ஆம்புலன்ஸ் என்ற வார்த்தையைக் கண்டு பிடித்தார். (பயன்படுத்தி னார்) இது பிரெஞ்சு வார்த்தை. 'தேறாபிடல் ஆம்புலன்ட்' என்றும் வார்த்தைக்கு 'நகரும் மருத்துவ மனை' என்பது பொருள். முதல் ஆம்புலன்ஸ் வண்டி 200 வருடங்களுக்கு முன்பே கண்டுபிடிக்கப்பட்டு விட்டது முதலில் குதிரை பூட்டிய



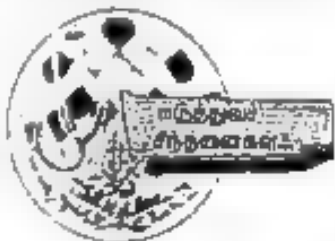
1970க்குப் பிறகு ஆம்புலன்ஸிற்காகவே பயிற்சியளிக்கப்பட்ட டாக்டர்கள், நர்க்கள், உதவியாளர்கள் அமர்த்தப்பட்டனர். ஆபத்தில் உள்ள நோயாளிகளுக்கு உடனடி சிகிச்சை ஆம்புலன்ஸிலேயே அளிக்கப்பட்டது.

உலகின் மிகப் பெரிய ஆம்புலன்ஸ் வேன் பிரிட்டனில் உள்ளது. 57 அடி நீளமுள்ள 11 படுக்கை வசதி கொண்ட ஆம்புலன்ஸ் வேன் இது.

அதிதவீன வசதியுடைய ஆம்புலன்ஸ் அமெரிக்காவில் உள்ளது.

நர்க்கள் அறிமுகமான விதம்

திபூடியூனியா என்றும் ஸத்தின் சொல்லிலிருந்து நர்க்கள் என்றும் வார்த்தை பிறந்தது. மருந்து, உளவு முதலியவற்றை அளப்பதன் கண்டிப்பு



சீல சுவாரஸ்யமான குறீப்புகள்

வண்டியில் இருந்த ஆம்புலன்ஸ் - இரயில்கள், கப்பல்கள், விமானங்கள் என வளர்ந்து பயனுக்கு வந்தது.

ஆம்புலன்ஸ்களில் நோயாளிகளை மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லும் போது - பலர் இறக்க நேரிட்டதால் ஆம்புலன்ஸிலேயே ஆக்ஸிஜன், என்ட்ரெக்கர், மருந்துகள் முகியமானவை கொண்ட குட்டி மருத்துவமனை போல் ஆக்கப்பட்டது.

மோட்டார் வாகனங்களில் அமைக்கப்பட்ட உலகின் முதல் ஆம்புலன்ஸ் திபூயார்க் நகரில் உள்ள பெயில்லு மருத்துவமனையில் 1869 ஆம் ஆண்டில் பொது மக்களுக்காக பயன்படுத்தப் பட்டது.

உலகின் முதல் நெறவோகாட்டர் ஆம்புலன்ஸ் இரண்டாம் உலகப் போரில் செயல்பட்டது.



தம்மை உதராகப்படுத்துபவர் என்று பொருள்.

பிரெக்க, ரோமானியர்கள் காயங்களுக்குக் கட்டுவதற்காக மட்டும் இதற்கெனவே பெண்கள் இருந்தனர். ரோமானியர்கள் ஆண் நர்க்களை தங்கள் இராணுவத்தில் சேர்த்தனர். அவர்களை அடிபட்ட வீரர்களுக்கு மருந்து வைத்து தானே கட்டி விட்டனர்.

டாக்டருக்குத் தண்டனை!

பழங்காலத்தில் பாபி வேரனியாவில் அறுவைச சிகிச்சையின் போது ஒரு நோயாளி இறந்து விட்டால் அறுவை சிகிச்சை செய்த டாக்டரின்



Furniture World

Chennai • Coimbatore • Trichy

**TEAKWOOD / ROSEWOOD
SOFA SETS**

T.V. CABINETS / SHOWCASES

RECLINER CHAIRS

DINING SETS

வலது எனையத் துண்டித்து விடுவார்கள்.

பாரதீகத்தில் அறுவை சிகிச்சையில் முடிவான தொடர்ந்து தோல்வி கண்டால் அந்த மருத்துவர் அந்த நாட்டில் எவ்வத் தியமே செய்யக் கூடாது என்ற சட்டம் இருக்கிறது.

முதல் மருத்துவ உடை

அறுவை சிகிச்சை செய்யும் போது கையுறைகள், முக உறைகள், கெளன்சுள் போன்றவற்றை அறுவை சிகிச்சை செய்யும் மருத்துவர்கள் அணியும் முறை 1875 ஆம் ஆண்டு அறிமுகமானது.

ஆராய்ச்சிக்கு உதவியவர்

ஜான் ஹன்ட்ரீ என்பவர் புகழ்பெற்ற

ஆங்கிலேய அறுவை சிகிச்சை நிபுணர். அந்த உடலியல் நிபுணர், 8 முதல் இயல் விலம் வரை சுமார் 14 ஆயிரம் பிராணிகளின் உடலங்களை சேமித்து வைத்தார். அவற்றுள் அபூர்வ உருவமுள்ள மனிதர்கள், மிருகங்களும் இருந்தன. மருத்துவத் துறை முன்னேற்றத்திற்கு அந்த 14,000 பிராணிகளின் உருவ உள்ளமைப்புகளும் மிகவும் பயன்பட்டன.

முதல் மருத்துவப் பத்திரிகை :

அறிவுத் தாகமும், விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிகளும் வளர்ந்ததால் இவ்விவரத்து, இத்தாலி, ஜெர்மனி, பிரான்ஸ் நாட்டு விஞ்ஞானிகள் தங்கள் கண்டுபிடிப்புகளின் விவரங்களை பரிமாறிக் கொள்ள விஞ்ஞான பத்திரிகைகளையும், மருத்துவ இதழ்களையும் தொடங்கினர்.

பிரெஞ்சு, ஆங்கிலம் ஆகிய மொழிகளில் மருத்துவ இதழ்கள் வெளிவர ஆரம்பித்தன.

முதல் மருத்துவப் பத்திரிகை 'மெடிசினா குரிஸோ' என்பதாகும். இது ஆங்கிலப் பத்திரிகை இதன் பிறகு பல மொழிகளிலும் மருத்துவப் பத்திரிகை வெளிவர ஆரம்பித்தது.

**கத்தமான தன்னீரை அருந்தச்
சொன்ன முதல் மனிதர்கள் :**

நோய் ஏற்படாமல் இருக்க வேண்டுமானால் கத்தமான குடிநீரை மாட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டுமென பாபிலோனியர்கள் சொன்னார்கள். இவர்கள் நெருப்பைப் போல தீரையும் இளைவன் என போற்றி வணங்கினார்கள். இவர்கள் தன்னீர்க் கடவுளுக்கு EA என்றும் பெயர் சூட்டி வணங்கினார்கள். அத்துடன், மருத்துவக் கடவுளாகப் பாம்பையும் வணங்கினார்கள்.

தொகுப்பு : கிழவர்

எப்பொழுதோ வாங்கிய குல்கத்து யாருமே சாப்பிடாமல் கிடந்தது. யோசித்து பூரி பொரிக்கும் பொழுது, ஒவ்வொரு உருண்டையிலும், கொஞ்சம் குல்கத்து வைத்து, பூரி பொரித்தேன். இப்பொழுது குல்கத்து வாங்கி, குல்கத்து பூரி செய்து என் குழந்தைகளுக்கும் கணவருக்கும் தருகிறேன்.

- சித்ரா



எழுத்துச்சித்தர் பாலகுமாரன்

[illegible]webmaster@www.palfrank.com

₹. 30.00



ஸ்ரீ மாருதி டிராவல்ஸ்



ஆய்விக்க சிறுவர்கள் நேரடி அலுவலர்களாகத்

[illegible]

- ① 15.2.02 முதல் 18.2.02 நவக்கிரக கோவில்கள் - திருத்த இலாகாவை சேர்ந்த பஸ் கட்டணம் 35 ரூபாயாகவோ அல்லது 35 ரூபாயை விட குறைவாகவோ இருப்பதற்கு உட்பட நபர் ஒருவருக்கு ரூ. 650/- சரப்பாடு செய்யுமா அங்கிருந்துவது
- ② 21.2.02 ஒருவரை பண்ணாட்ச்சேரி ஸ்ரீ அன்னை பிரத்த தின தரிசனம் - பஸ் கட்டணம் வடும் ரூ. 145/-
- ③ 28.2.02 முதல் 7.3.02 கந்தாடக மாநில யாத்திரை (தருத்த இலாகாவை உடனடி மேலக்கோட்டை) ஸ்ரீரங்கப்பட்டினம், தலைசாவேரி, உடுப்பி, மூலாம்பிசை, சுப்பிரமணியம், தர்மஸ்தலம், கோகன்மம், சிஞ்ச்சேரி, பேரூர், துரைபேடு, இரவி, பஸ் கட்டணம், சரப்பாடு உட்பட நபர் ஒருவருக்கு ரூ. 3850/-
- ④ 11.3.02 முதல் 28.3.02 காசி, கயா, அயோத்தியா, அலகாபாத், தேவராய் முகத்திரை யாத்திரை / இரவி பஸ் சரப்பாடு உட்பட நபர் ஒருவருக்கு கட்டணம் ரூ. 8,800/- நபர் உட்பட அயோத்தியா அலகாபாத் யாத்திரை முட்டும் - தேவராய் இலாகாவை 17 நாட்கள் கட்டணம் ரூ. 4150/-
- இரப்பால் மாதம் அரவிய அத்தமான் தீவுகள், கல்கத்தா, பரமார
- ⑤ 17.4.02 முதல் 02.5.02 - 15 நாட்கள் கட்டணம் சரப்பத ஸ்ரீரத்திரலிங்க யாத்திரை (மகாரத்திரை மரத்திரை) மத்தம் தூசி, பஞ்சவாடி, மீரடி, பண்டார்புரம் ஆகிய திருத்தலங்கள் இரவி பஸ் கட்டணம், சரப்பாடு செல்ல உட்பட நபர் ஒருவருக்கு ரூ. 8400/-



புது விவரமுதல் உள் விவரமில்லை. இ. 47-ம் பக்கம் அடங்கிய உள் அடிப்படி. விவரங்கள் அடிப்படிபடுதல். பங்கு பெறுதல்! பங்குபெறுதல்! விவரங்கள் (அதன்: V. சீனிவாசன் | அமைப்பு/பாணி)

பரண் மேல் ஒரு பூனைக்குட்டி!



நாவது முறைபாய் பூமா குரல் தந்தான்.
இடைவிடாது வந்த அலனின் பெண்
எம்பாள் குரல், குட்டித் தூக்கத்தை
வெட்டிக் கொண்டு இருந்தது. இதற்கு

மேலும் எந்தாவ், அவனின் ஆத்திரத்
திற்கு ஆளாகி, பாத்திரங்களைச் சந்திக்க
வேண்டி வரும் என்பதால் எழுந்து
கொண்டேன்.

தூண்டல் வழியே
கசிந்த ஒளியும், ஒளியும்,
விடித்து பல மணி
நேரமானதாய்க் கொண்
டது. இரண்டாவது
மாடியில் இருந்து
பார்க்கும் போது, அந்த
பரத்த சாலைவின்
தூனந்திரள் ஒட்டம்
வேடிக்கையாய் இருந்
தது. வாகனங்களும்,
மனிதர்களும், அவர்
வர் கவலைகளை
க ம த் த ப டி
வி ன ர் து
கொண்டிருந்
தார்கள்.

யார்
வாருக்கு
என்னென்ற
கவலை
யோ...? எத்
தனை போர்
உண்டார்
கனோ...?





எத்தனை பேர் பட்டினியாய் உலங்கிறார்களோ... இதில் எத்தனை பேருக்கு இன்று மட்டும் ஆயினோ...?

சட்டென தலை சிலிப்பிக் கொண்டேன். என்ன என்னம் இது...? பாருக்கு எப்போது பொழுது வீழத் தவிர, எனக்கு இப்போதுதான் ஆரம்பமாகி இருக்கது. இந்த உலகமான ஓரத்தில், இதுபோன்ற எண்ண உணர்ச்சி தேவைதானா...? ஓரமிதோ திங்கனோ, மணிநிற்கு இதிலெல்லாம் அக்கறை இல்லை தெருக்க காலைகளில் சின்னலுக்காகக் காத்திருக்கும் அலசர வீராடிகளில் கூட இதுபோன்ற அபத்த கேள்விகள் மனசில் விளைவது உண்டு நம்முடைய மனசுதான். அதற்காக அடக்கி விட முடிகிறதா என...? நம்முடைய அவயமும், மனசும் நம் சொல்படி கேட்காத போது அடுத்தவரை அடக்கி விட நினைக்கிறது இதை மனசு...?

"எழுந்தாச்சா கிரி...? பஸ் விளக்கி, மூகம் அவம்பிட்டு வாங்க. காபி கலந்து தரேன். நாளை வாரமா பொறுத்துப் பொறுத்துப் பார்த்திட்டுன். இனி என்னாவ தாங்க முடியாது. சிச்சலுக்கு வாங்க. இன்னுக்கு விட்டா உங்களுக்கு இனி எப்ப பயம் கிடைக்குமோ...?"

மேம்போக்காக பூமாவில் பேச்சைக் கேட்கும் போது ஒரு மாதிரி தோன்றும். அவள் எத்தனாகக் கூப்பிடுகிறாள் என்பது நான் மட்டும் அறிந்த சேதி.

கடத்த நான்கு வாரமாய் பரணை

எஸ். பர்வின் பாணு

கத்தம் செவ்வச் சொல்விறான். பாருடைய அணுமதியும் கேளாமல், எங்கள் விட்டுப் பரணை ஆக்கிரமிப்பு செய்வு கொண்ட பூணைக் குடும்பத்தை வீரட்டியடிக்க தாலு வாரமாய் நேரமும், தேதியும் ஒதுக்கி முடிவாய் போய் விட்டது. இன்று மறுபடியும் அதற்காக படைவெடுக்கச் சொல்விறான்.

பஸ் துவக்கி, மூகம் அவம்பி ஆயத்தமானேன். ஒரு பனாஸ் டிக் சாக்கும், எகத்தடியும் எடுத்துக் கொண்டேன்.

இ ரி

மாதிரி

Your Search for Quality Furniture
ends here.



Furniture World

Since 1988

Mega Furniture Galleries

H.Q. : Chennai : 69 & 70, R.H.Road,
(Near Sanskrit College), Mylapore.
Phone : 496 2930 / 31, 496 3929

Anne Nagar : DABC Building,
5, MTH Road, Opp.to TVS (Padi).
Phone : 654 4929 / 654 5029

Coimbatore : 268, Mettupalayam Rd,
(Sai Baba Temple Bus Stop), Cbe-45,
Phone : 452929 / 30

Trichy : 23, Nandi Kol St., Teppakulam,
Trichy-2. Phone : 704414

மற்றும் கூட பூனைய அடிக்கடாதிருக.
அதோட ஒரு முடி உதிர்ந்துக்கொண்ட கூட எழு
தெனம்ப பரவங்கு குடும்பம் மீளது
போயிருமாம்.."

எரிச்சலாய் வந்தது எனக்கு. நான் போகப்
போவது கங்கத்தாவின் சடன காரடனாக
கிவ்வை அழக்கும் தூகம் அண்டித் திடீர்தும்
பரவங்கு எங்கு சமையல் கட்டே. நான்
போ கொன்னாத இடம். அநிலம் முகமாக
இடம்தான் அந்தப் பரவன்.

இதுவ பூனையும், எலியென்ற துத்துக்
குடும்பம் வேறு வாகம் பண்ணுகிறது. இவ்
பொறுமையோடு, பல்லிவித்துக் கொண்டு
போகக் கொகிறான். பூமா.

சமையல் மேடையின் மீது, பரவங்கு
வந்தெனப் போட்டு எட்டிய பார்த்தினேன். சூர்
கொன்று எனக்கும் பூமாவுக்கும் கங்காணமாகி
நாறு வருடமாகிறது இன்னும் வாகம் கூட
விருத்தியாகவில்லை. நாய்கள் சேர்த்து சம்பா
தித்துச் சேர்த்திருத்தால் கூட இத்தனை
சாமான வாகி இருக்க முடியாது.

"என்ன பூமா. இவ்வளவு அடசலா
கிடக்கு.." இதுவ பூனைய எங்கு போய்த்
தே..?" பூமாவிடம் குனித்து கேட்டேன்.

"அங்கத்தானிருக்கும் பாருங்க" சாவதான
மாய்ச் கொண்காண.

"அதுபாட்டுக்கு இருந்துட்டு போகட்டுமே,

விட்டுடேன் பூமா.." நான்கு வாரமாய் இதைச்
சொல்லித்தான் தன்மீய் போட்டேன். இன்றும்
அவரையே சொன்ன போது பூனையை விடக்
கோபமாய்ச் சீறினாள் பூமா.

"என்னங்க நீங்க.." அந்த பூனைய இக்க வந்து
குட்டி போட்டுட்டு என்னை சமையல் கட்டுவ
நீக்க விடாம சேறு. முதல நான் ஒரு விட்டார்
பானையும் அப்படியே சாய்ச்சிருக்க. விடு பூமா
ஒரே பாய்.."

கிவரண்டர் அரைக்கும் போது, போத்
துணை மேல இருந்து குதிக்குது. விரோதிய
மாகாதாய் போல பாத்துட்டு சேறு. ஒண்ட
வந்த பிடாரி, ககா பிடாரிய விரட்டுன
ககையா, இங்க இருந்துட்டு, என்னையே உன்ன
வர விடாம விரட்டுது.." பூமா புயம்ப
அரம்பித்தான்.

"சரி, சரி புலம்பாதே.." என்று விட்டு,
கவலுந்தி பரவ மீது தாவிப்பெறியேன். எக்
இரண்டிலும் பீக்கென தூசி ஒட்டிக் கொண்
டது. அங்கு குழந்திருக்க தூசி தாங்கிக்குப் புத்து
கொண்ட தும்மல் எழுத்தது. எனக்கு ஏற்
கெனவே எனைக் தொத்தரவு வேறு.

முதலிய எனை செய்வதென்றே புரிய
வில்லை. சாமான்களை நகர்த்தி போடக் கூட
இடமில்லை. இத்தனை குழியலில் பூனைய குடும்
பம் எங்கிருக்கிறது என்று தெரியவில்லை.
ஒருவேளை பூனைய நிறுவன தாக்கிராசு தலை
குட்டி சமையல் மேலையின் மீது சாய வேண்
டியதுதான்.

முதலிய மேலாய் விடத்த எசக்கின் வீலை
எடுக்கினேன் என் நினைவுக்கு எட்டி. நான் பிறத்
து முதல என் விட்டில் எசக்கின் இருத்தலாய்
சூப்பவியில்லை வேறெங்கு இருந்து வந்தது இந்த
வீதம், டபரும்..! ஒருவேளை பரவங்குசாள் விட்
சனங்கனில் இதுவும் ஒன்றோ..! என்விரிக்
கொண்டபடி ஒவ்வொன்றாய் நகர்த்தத்
தொடங்கினேன்

கருணையாய்க் கிடத்த பழம் சாமான்களில்
பெரும்பாலானவை அப்பா அம்மாவுடைபது.
கன்குசல் பவனக் தாத்தா உடைபது. அப்பா
வழி தாத்தாவின் சிங்க எகப்பிடி எகத்தெடி..!

"சிங்கத்தை எகப்பிடிக்கட்டு போதியா
தாத்தா" என்று எகப்பினையோ முறை கேலி
செய்திருக்கிறேன்.

அப்பாவி உடைவ அஞ்சறைப் பெட்டி.
கடுகு, சேகம், வெந்தயம் உடன் அப்பாவி எப்ப
வும் எகக்காக சிவ்வரை வைத்திருக்கும், எப்
போது விட்டுக்குப் போனாலும், யாரிடமும்
கெனாமல் அஞ்சறைப் பெட்டியைத் திறந்து
காக்கனை எடுத்துக் கொள்வோன்.

சீத்தனாத தாம்பாளத் தட்டு, கரி அண்டா,
தூலிக் கான்டி, இரும்பு அடுப்பு, என்ற சகல
சங்கதிகளும் பழைய செய்திகளின் நினைவுச்
சூடாகவே இருத்தது. இருப்பதைப் பார்த்தால்
பரவிலுனை சாமான்களை எவ்விதும் போட்

டாபே, இரண்டு, மூன்று தோட்டி பதும் போல் பட்டது.

மெல்ல எககாரல் குப்பைகளை ஒதுக்கித் தள்ளி விட்டுப் பார்த்தேன். அப்பா அம்மா வீண் பழம் படம் ஒன்று கிடந்தது. அப்பாவும், அம்மாவும் ராமேஸ்வரம் போய் விட்டு வந்த போது எடுத்தது.

மெல்லிய தாளை முகத்தில் பூச, புடவைத் தலைப்பால் தோள் மூடிய அம்மா! அகுதில் கோட் சூட் சித்தமாய் அப்பா. தேஜஸ்வான முகவாழத்தில் இருவருமே அம்மையின் இருந்தார் கள்.

எனக்கு அம்மாவின் நினைப்பு வந்தது. அம்மாக்கு சொந்த உரி மதுரை என்பதால், நிறைய மண் வாசத்தோடு இருப்பாள். அண்ண பூரணியாய் எல்லோர்க்கும் வயிறு நிறைப்பது தான் அவள் வேலை. சென்னைக்கு அப்பா வுடன வந்த பிறகும், அம்மா மனக் மாறினாளா என்றால் இல்லைதான்.

எனனையும் சரி, அன்னனையும் சரி, வாஞ்சையாய் பெயர் வைத்தானே தவிர, ஒருநாள், ஒரு பொழுது சொல்வி அழைத்த இல்லை.

"தம்பி" - அவ்வளவுதான். ரொம்பவும் கோபம் வந்தால் மட்டும், "தம்பி சிரி", "தம்பி ராஜு" என்பாள். அதிகபட்ச விவிப்பே அவ்வளவுதான்.

பிணைத்து வயது வரை, சோலூட்டி, அழகு பார்த்த அம்மா... தலை வகுட்டுத்து, என்னைப் தேய்த்து குடு பார்த்து, தீர் விளாவி, வாங்கு குழியாய் சமைத்துப் போட்டு, தலை நடவீத் நடவி தூங்க வைத்து- அம்மாவின் உருவை வன் முன் விரிந்தது.

அப்பாவும் இதற்கு காழ்த்தி இல்லை. நாங்கள் வேண்டி ஆசைப்பட்டதெல்லாம் தலைவை அடகு வைத்தாவது வாங்கித் தந்து விடுவார்.

"மேட, மீனாட்சி கத்தரம், நீ வசகருக்கிறது பொட்டை பின்னைங்க இல்லடா. நாளைக்கு அப்பன் ஆவி தலைமார்டல் தின்னுட்டு, மன சார ரெண்டு சொட்டு தண்ணிராவது விட."

இது ஆம்பளை புண்ணைங்க, பொன் டிட்டி, சேலைவை புழ்ச்சிட்டு போலிடுவானாக. அவனுக்கு ரொம்ப இடம் கொடாதே" அவரு பட்டினிதான் அடிக்கடி சொல்வாள். அது கூட வாங்குவதான பேச்சாயித்தான் போனது.

ஆறு வருடம் முன்பு, அப்பா ரிட்டவர்ட் ஆன் கைபோடு ராஜுவுக்கு கசிலாலை கட்டி வைத்தார். ஆறு மாதம் கூட அன்னைகள் வீட்டுடாடிக்கலை, இன்று மதுரை பக்கமாய் வீடு கட்டி வைபோகமாய் வாழ்விதார். கசிலாவின் பேச்சைக் கேட்டுக் கொண்டு, அன்னைகள் எங் கினைபு வாயாடிய போது எனக்கு வந்தது பார் கோபம்..



பாழைய மைதா மரணவக் கழித்து கைப் பொடி கழுடன் கலத்து கோவல்களில் இட்டேன். தன்னை தவறாய் புதிது மறுதான் வரை தீண்ட நேரம் அழிபாமல் புதிததாக இருக்கிறது.

- ராஜும் ராமன்.

"ராஜு, நாளை இருத்தா, இப்படி பொன் டாட்டி கொண்டா இல்லாம, தூக்கி அடிச் சிட்டு அம்மா, அப்பா கூடவே இருந்துருவேன். நீயும் காட்டிக்கு இப்படி முந்தானையைப் பிடிச்சுட்டு அவைப்பே..." என்றேன் ஆக்ரோஷ மாய்.

கொன்னேனே ஒழிப என்னால் ஒன்றும் முடியவில்லை பூமா வந்து தலைவலை மத் திரம் பாடிய போது, நானும் மயங்கித்தான் தின்றேன்.

"அம்மா, சேர்த்திருந்து முகம் கோனிக் கறை விட, தனிவா இருந்து உறவு விட்டுப் போகாம வாழ்வோமே. குரோம்பேட்சைடல என் பிறெண்ட் ஒத்தவர் வீடு பார்த்திருக்கேன். நானும் பூமாவும் தனிவா போய்டிறோம். வாரம் ஒருமுறை சரியா விட்டுக்கு வந்துடறோம். சரியா..."

அம்மா எதுவும் பேசவில்லை அவளுக்கு எந்த உணர்வையும் சட்டென்று பெய்கின்ற முகநிலை. சாதுவாய், நடப்பதை வாங்கிக் கொள்ளும் வதார்த்த முகம்.

கல்வாணமான ஆறாவது மாதம், நானும் பூமாவும் இந்த வீட்டிற்குக் குடிபெயர்ந்தோம். இங்கு வந்த பிறகு முதல் தானைகந்து வாரம், இருவருமாய் சேர்த்து போய் வந்தோம். பிறகு தான் மட்டுமாயி, பிறகு தேய்த்து துவண்டு, தானைகந்து மாதத்திற்கு ஒருமுறை கூடப் போவதில்லை என்று ஆசிரி போனது.

அப்பாவும், அம்மாவும் கூட அடிக்கடி வந்து போய்க் கொண்டிருந்தார்கள். இப்போது அதுவும் குறைத்து போய் விட்டது.

"என்னங்க சத்ததைதயே காரணாம்... தூங்கிடுக்களா..." பூமாவின் சத்தம் என் நினை வுக்கு சங்கிலி போட, புறங்கையால் முகம் துடைத்துக் கொண்டேன். இந்த பூனை வேட் டையி, கிட்டத்தட்ட என் உடம்பு முழுவதும் தூகம் தும்புமாய் மாறி இருந்தது. கிட்டத்தட்ட பரணையில் இருந்த பாதிக்கு மேல் தும்புரவு செய்து. ஒட்டை அடித்து விட்டேன். இன் னும் பூனைவுடைய மூச்சை கூடக் காரணாம்.

"சிரி, ஒரு நிமிசம் கிழ வந்துட்டுப் போநீங் களா..." பூமா கத்தினாள். எனக்கு கன்னென்று வந்தது. இனிமொரு முறை ஏறி இறங்கும் பொறுமை எல்லாம் என்னிடம் இருக்கவில்லை.

"எதுக்கு?"

"உங்கம்மா வைக்க இருக்காங்க"

எனக்குள் நெகிழ்வாய் இருந்தது. அம்மா வில் குரலைக் கேட்டு நீண்ட நான் ஆகிறது. என்னைப் பின்புறமாய் துடைத்து விட்டு கிழே இறங்கி வந்தேன். ஒருக்கவித்துக் கிடந்த ரிசீ வரை காலுக்குக் கொண்டு சென்றேன்.

"ஓரேவோ... அம்மாவா... நான் கிரி பேச நேன்மா. எப்படி இருக்கீங்க? அப்பா எப்படி இருக்கார்?"

"தம்பி, நான்தான் பப்பா. நல்லாதான் இருக்கோம். எங்களுக்குள்ளை... உன்னைப் பார்த்து ரொம்ப நாளைச்சே... பார்க்கணும் போல தோணிக்க. உனக்கும் திறைய வேலை இருக்கும் பாவம்... என்ன செய்வே... அப்பாவும் நானும் கூட, வந்து ரெண்டு மாசமாவிட்டது இல்ல..."

கொலிக்கக்காத தம்பி. வெயில் காவயில் வயா, அப்பாக்கு பிரஷர் அதிகமாயிட்டது. அதனால் வெளிர எங்கயும் போக வந்தது இல்லை. பிற்போனா வந்தால், மயக்கம் வந்துடறது.

இன்னுக்கு உங்க அப்பாபிக்கு பிறந்த நான் இல்லைவா... அவங்க இல்லாட்டிப் போனாலும் உங்கப்பா அதைச் செய்வனும்து நிப்பாரில்ல.

அதான் வீட்டில் சின்னதா, நாறு பேருக்கு சாப்பாடு போடவாழ்ந்து விருந்து பண்ணி வசிகுக்கு கேரட் அல்லா, பழுப்பு கூட்டெல்லாம் உனக்கு ரொம்பப் பிடிக்குமே... வந்து ஒரு லாய் சாப்பிட்டுப் போக நேரமிருக்குமா?"

அம்புலி காட்டி அழுதாட்டிய அம்மா, இன்றும் அது போக்தான் கூப்பிடுகிறான். குரல் உடைத்து போனது எனக்கு.

"வந்தேன்மா. மதியம் ரெண்டு மணிகுள்ள வரட்டுமா..."

"வா தம்பி, தீபொன்னும் திண்ணைக் கலைய... பூமாணையும் அழைக்கட்டு வா. வசிகுட்டுமா..."

வைத்து விட்டான். பக்கத்தில் பூமா என் மீது விழி மாட்டியிருத்தான்.

"என்னயாம்... எதுக்குக் கூப்பிட்டுட்டு இருத்தாய்க்..."

சொன்னேன்.

"நாறு பேருக்கு சாப்பாடு போடணும்னு சொல்லிட்டு தம்ம ரெண்டு பேரையும் வரச் சொன்னா என்ன அர்த்தம்... அந்த நாறுல நாம் ரெண்டா..."

நான் பதில் பேசவில்லை. மீண்டும் பரணையில் ஏறி துப்புரவு செய்கத் தொடங்கினேன். கிட்டத்தட்ட எல்லாம் ஒதுக்க வைத்து விட்டேன். வங்ககோடி மூலையில் கிடந்த பழம் பஞ்சாரக் கூடைதான் பாக்கி. மெல்ல கூடைமைய அசைக்க முற்பட உள்ளிருந்து மியால் சத்தம்.

உடல் குறுக்கி, எழுந்து நின்று பார்த்தேன். பழுப்பு திறக் கண்ணன் உருட்டி பூனை என்னை விரோதமாய் பார்த்தது. குரோட்டன்ஸ் போல் மெத்தெனற வெள்ளைப் பூனை. அதன் கண்களில் மிதமிஞ்சிய கோபம்.

இன்னும் வலிமையாய் பார்வைபய ஊடுருவ, அந்தப் பூனையைச் சுற்றி குட்டிக் குட்டி, சென்று போல மூன்று நான்கு பூனைக் குட்டிகள்...

தாய்ப் பூனையின் கால் பரப்பி, வயிற்றில் முதுகில் என்று செல் போல் அப்பிக் கிடந்தன. பூனைக் கூட்டம் அதனாலேயே தாயால் சட்டென என்னைத் தாக்கி விட முடியவில்லை என்றாலும் உற்று உற்று என்னை விரோத மாய்ப் பார்த்தது.

"பாவி, என் குடும்பக் கூடையை எலகக் கலா வத்தாய்..." என்பது போல் இருந்தது, அந்தப் பாரவை.

மெல்லக் கூடைமைய உசுப்பி விட்டேன். சென்றோடு அசைத்தாடும் பூப்பந்து போல், அந்த பூனைக் குடும்பமே சேர்ந்தாடியது.

ஏதேதோ ஒலியில் பூனைகள் மியாவ்வின. அதன் அர்த்தம் புரிபடவில்லை என்றாலும், அதுகளுக்குள் கிவி உடைவாளை என்னால் உணர முடிந்தது. அப்போதுதான் கவனித்தேன். தாய்ப் பூனையின் இடது முன்னங்கால் நீப்பட்டு வெந்திருந்தது. எங்கு போய் என்னை வைத்ததோ... அதனால்தான் அது ஓட வந்தனிக்கவில்லை.

இப்போது பூமா சொன்னது போல், வகு வாய் அதுகளை கோணிகுள் அடைத்து விட முடியும்... அடைத்து எடுத்துப் போய் எங்க

முருங்கைப் பூவை தேங்காய் எண்ணெயில் பொன்னிறமாக வணக்கி கோர்க் சூழம்பில் போட்டு ஒரு கொதி வந்தவுடன் இறக்கி விடுங்கள். அக்கம் பக்கம் வரை வாசனை பரவும், சூழம்பு நன்கு ஆறிய பின் புனிக்காத தவிர 2 நாள்படி சேர்த்து, கட்ட அப்பைத்துடன் சாப்பிட, உண்மையிலேயே அதிரஷ்டம் செய்திருக்க வேண்டும்.



- ஏ. கஸ்தூரி.

எந்த வகைக் கிரையும், எந்த வகைப் பருப்பும் சேர்த்து கூட்டு செய்வது போது, வறுத்து அரைத்த சாமராவில் தேய்காய் வைக்காமல், கூட்டை அடுப்பிலிருந்து இறக்கும் சமயம் துவீ தேய்காய்ப் பால் ஊற்றி இறக்கினால், கூட்டு மிகவும் கனவாக இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி நங்கூரத்தர்.



பாவது விட்டு விட்டு வந்து விட்டால்...

கோணியை உதறி விரித்துக் கொண்டேன். என்னுடைய நடவடிக்கைகளால் நான் என்ன செய்யப் போகிறேன் என்று பூனை உணர்ந்து கொண்டிருக்க வேண்டும்!

நொண்டியப்படி சிறி எழுத்தது பூனை. கால்களை கீழே பாவ விட்டதும் வலியில் துடி துடித்தது. அவன்வதையால் மிதவல் வியது. எனக்கும் உள்வங்கால்கள் உசியது. எழுத்த பூனை, எனக்கு வறியை மறைப்பது போல் நின்றது. நான்கு குட்டிகளையும் மறைத்துக் கொண்டு...

'என்ன செய்ய வேண்டுமோ, என்னதான் செய். என் குழந்தைகளை விட்டு விடு' எனப்பது போல் இருந்தது அதன் பார்வையும், குரலும்! அம்மாவின் பிபாகம் புரிபடாத குட்டிகள், அம்மாவை நிமிர்ந்து கூட்டப் பார்க்காது ஒன்றன் பிது ஒன்றாக விழுந்து கிடந்தன.

எனக்கு அம்மாவின் நினைவு வந்தது. தாயென்ற ஸ்தானம் வந்ததும் பூனை முதல், அத்தனையும் இதுபோல்தான் ஆகிவிடுமோ... எனக்குள் எதுவோ உடைந்து உருமாறிக் கொண்டு இருந்தது. கோணியைச் சுருட்டிக் கொண்டு இறங்கினேன்.

"பூனை பிடிக்கவயா... எங்கெங்கு மேல இல்வையா... எங்கெனக்கம் போயிருக்கும்ங்க... வந்துரும் பாகுங்க சனியன்... சரி சரி, குனிச் சுட்டு வரங்க சாப்பிடலாம்..." பூமா பேசிக் கொண்டே இருந்தான்.

நான் குனித்து உடை மாற்றிக் கொண்டு வந்தேன்.

"உங்களுக்கு வண்டிரம் மீன் பிடிக்கும்னு ரெத்தே வரங்கி வச்சிட்டேன். வறுத்து வச்சிட்டேன் சாப்பிட வரங்க!"

"நான் அம்மாட்ட போறேன். நீயும் வர்த்தா இருத்தா சிளம்பு!"

"இப்ப எதுக்கு அங்க...! அவங்க வானு கூப்பிட்டா உடனே, நாகளை சுழட்டிட்டு போயிருனுமாக்கும்...! இத்தனை நான் ஒரு போல் பண்ணைக் கூடனோம். இதோ இங்கன இருக்கு பெசன்ட் நகர். அதுவ இருந்து வந்து போக வுக்கமரீடுமோ... ஒரு நடை வந்து போற திண்ணை.

தமக்குத்தான் ஆயிரம் வேலை. அவங்களுக்கு கொள்ள வயசான காலத்துவ, இக்கல் பிக்கல் இல்லாம தனிபாத்தானே இருக்காங்க. பென்

சன வர்த்தத்தத் தொட்டு நம்பனை எல்லாம் சுட்டை செய்யறதிலவை. இல்லாட்டி சாப் பாட்டுக்கு நம்மைத்தானே. எதிர்பார்த்துட்டு நிக்கலாம்..."

"உஷ...! உன்னோட பிலாக்கனத்தை நிறுத்திட்டு, இப்ப என்ன சொல்ல வரறேன்னு, நறுக்குற சொல்லு" எனறேன் எரிச்சலாய்.

"உங்க பாட்டிக்கு வளை பதினாறு வயசா...! இப்ப அவங்களுக்கு பிறந்த நான் கொண்டாட வைலுறா பார் அழுதா...! அதெல்லாம் ஒன்னும் போக வேண்டாம்!"

"நான் உங்கிட்ட அனுமதி கேட்கவை. நீ வறியா இல்லவா..."

"நானும் வரல. நீங்கனும் போக வேண்டாம்!"

"ஒற்ற...! அதைச் சொல்ல நீ யாரு...! உன் அம்மா விட்டுக்கும் போக எண்ட நீ அனுமதி கேட்ட ஞாபகம் இருக்கா...! பாட்டி தவறிப் போய் பதினாறு வறுஷமாக்க. கிட்டத்தட்ட அவங்க இருத்தா என்பத்தற்கு வயசுக்கு மேலிருக்கும். இன்னும் கூட தளவைய பெத்த தாயின் நினைவா அவங்களுக்குப் பிறந்த நான் வரும் போது, அது பெருக்கும் சாப்பாடு போட நாரே எங்கப்பா, அவருக்குப் மிள்ளையா பொறந்த தான், பெத்த தாயும், தகப்பனும் உவீ ரோட கூப்பிடு தூரத்துவ இருக்கற போது, அவங்களுக்கு வயிறார் ஒருவேளை ரோது போடாட்டியும், போல் பாக்கக் கூட உன் னோட அனுமதிய எதிர்பார்த்தா, நான் ஆம்ப னைன்னு சொல்லிக்கவே வெட்கப்படனும் தானே..."

பூமா விகித்து என்னைப் பார்த்தான். இரண்டடி முன்னே சென்று விட்டு, ஏதோ தோன்ற மீண்டும் சமையல் கட்டிற்குச் சென்றேன். பழைய அரை வட்ட பிளாஸ்டிக் கோப்பை ஒன்றில் பாலை ஊற்றிக் கொண்டு, சமையல் மேடையில் ஏதி எட்டிப் பார்த்தேன். பரண் சுத்தப்படுத்தப்பட்டிருந்ததால் எல்லாம் தெளிவாகத் தெரித்தன. பூனை என் தளவையக் கண்டதும் கிசுக்கென தலை உயர்த்திப் பார்த்தது. பால் கிண்ணத்தை உட்புறமாய் வைத்தேன்.

விசித்திரமாய்ப் பார்த்துக் கொண்டு நின்ற பூமாவின் பார்வையை சுட்டை செய்வாமல் விடுவிடுவென கீழே இறங்கி நடந்தேன்.

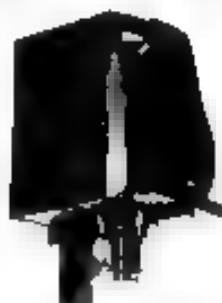
JENEFAS - WALL MOUNT

TV STANDS / VIDEO CD / SPEAKERS

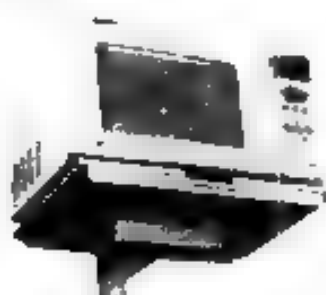
TELEPHONE/MICRO OVEN STANDS



T.V. Stand



Speaker Stand



Microwave stand

DIFFERENT SIZE CEILING MOUNT STANDS AVAILABLE

JENEFAS & JENEFAS

MFRS & EXPORTERS

APOLLO COMPLEX 26/6, Narasingapuram street, Mount Road,
Chennai - 600 002, Tel: 8533766, 8533791, 8534981 Fax: 044 - 851 0478

E-Mail: jenefas@jenefas.com

www.jenefas.com

We also make stands to suit various sizes.

ஸ்ரீரஸ்து, சுபமஸ்து, ஸ்ரீ லக்ஷ்மிவெங்கடேச பரசன்னை:

ஜெகத்குரு ஸ்ரீ ஆசார்ய சுவாமிகள் ஆக்ஷரையின்படியும்
ஆசியுடனும் கீழ்க்கண்ட யாத்திரைகளை அறிவிக்கிறோம். |

1. 17.2.2002 முதல் 2.3.2002 வரை - ஸ்ரீ வைஷ்ணவ தேவி, நுவலாழி-குருவேந்தம் உள்ளிட்ட சக்தி பீடபுத்திரை
2. 9.3.2002 முதல் 20.3.2002 மஹாவிஷ்ணு வசதி, வய, பிரபாக உள்ளிட்ட தீர்த்தாதி புத்திரை. இத்துடன் நேபாள புத்திரையும் உண்டு.
3. 16.3.2002 முதல் 29.3.2002 வரை நேபாளம் முத்திரை புத்திரை
4. 17.4.2002 மற்றும் 19.4.2002 சிம்லா, குரு, மணலி புத்திரை
5. 27.4.2002 முதல் 13.5.2002 வரை பத்திரை, கேதாரநாத், ஹரிதவார், ரிஷிகேஷ், ஆஷா, மதுரா புத்திரை
6. 17.5.2002 முதல் 12.8.2002 வரை பத்திரை, கேதாரநாத், வசதி, வய, பிரபாக புத்திரை விவரம் கேட்டு முன் பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.

குறிப்பு: 1) எங்களுக்கு ஏஜென்ட்கள், கிளை அலுவலகங்கள் கிடையாது. 2) 80 நாட்கள் முன்னதாக டிக்கெட், ரிசர்வ் செய்து கொண்டு இருப்பதால், தீர்மானி புத்திரைக்கு முன்னதாக பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள். 3) 2 X 2 பள்ளியில் செல்லும்போது எங்களிடம் ரிசர்வ் செய்துள்ள வரிசைப்படி சீட்கள் ஒதுக்கப்படும். 4) எங்கள் சாஸ்திரங்களில் ரூபிள், பஸ் சாஸ்திரங்கள், தங்கும் மும் வகைகள், ஆஷா, வய, கதிரிப் பாத்ரம் செலவுகள் ஆகிய அனைத்தும் அடங்கும். 5) பெண்கள் 80, ஆண்கள் 85 வயது முடிந்தவர்கள் அத்தனை அத்தாட்சியை உடன் கொண்டு வருவண்டும்.

SVS அலுவலகங்கள் ஸ்ரீ ஸ்ரீமதி ஸ்ரீ. சே. விஜய குருதம் தீர்த்து முத்திரை புத்திரைகள் 8533766, 8533791, 8534981, 8510478 உள்ளிட்ட

மேலும் விவரங்களுக்கு

ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மி யாத்ரா சர்வீஸ்

1. மும்பை, மதுரா, ஆஸி தேவ, கேதாரநாத், சென்னை - 800 005. சென்னை ஆபீஸ் : 8518845, எஃ : 8571957 STD: 044



மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திதை 1-ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் நன்மைகளை வாரி வழங்கக் காத்திருக்கிறார். மாதத்தின் முதல் வாரங்களில் ராகு, கேது சிறு சிறு தொல்லைகளை உண்டுபண்ணுவார்கள். சக்கிரன் பந்தாம் வீட்டில் வீதி குப்பதால் தொழிலில் அதிகக் கவனம் தேவை; நண்பர்களுடனும், குடும்பத்திலும் தேவையற்ற மனக் கசப்புகள் உண்டாக இடமுண்டு. ஆனால் நண்பர்கள் அதிக விரோதம் பாராட்டாமல் தக்க சமயத்தில் கைகொடுப்பார்கள். புறநாயுடைய தொல்லைகள் அடிக்கடி மனச்சுடங்களை உண்டுபண்ணுவது தவிர்க்க இயலாது.

விவாபாரத் துறையில் உள்ளவர்கள், தங்கள் தொழிலில் ஏற்றம் வரவது போலத் தொண்டி னாலும், பணப் புழக்கம் அய்வளவு சிறப்பாக அளமையும் என எதிர்பார்க்க இயலாது. புதிய வீடு, துவம் போன்றவற்றை வாய்க்கவதையோ, அல்லது வித்புதையோ இம் மாதம் நவீர்ப்பது நல்லது. சீட்டுப் பணத்தை நம்பி முக்கியமான செயல்களை மேற்கொள்ளலாகாது. பண விரயம் நற்போது சற்றுக் கடுதலாக இருக்கும்.

இராஜ்யம், காலம் துறைகளைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள், அரசாங்க கௌரவம் பெற்று பாராட்டப் பெறுவார்கள்; விவாபாரத்தை மாற்றுவதும் புதிய தொழில்களைத் தொடங்குவதும் நற்போது நல்லதல்ல; சில காலம் பொறுமையாக இருந்து வருவது நல்லது. போட்டி, பந்தம் போன்றவைகளையும் சிறிது காலம் தவிர வைப்பது நன்மை பயக்கும்.

மகான்கள், சித்தர்களின் ஆசி கிடைப்பது மனதுக்குச் சந்தோஷத்தை ஏற்படுத்தும். தொழிற்சாலைகளிலும், பந்திரங்களிலும் பணிபுரியோர் விழிப்புடனும், எச்சரிக்கையுடனும்

இந்த மாதம்

இருக்க வேண்டும்.

நீண்ட தூரப் பிரயாணம் களை ஒத்திப் போடுதல் நன்மை பயக்கும். பழக்கமில்லாத அன்னிய மனிதர்களை நம்பி முக்கிய காரியங்களைத் தொடங்க வேண்டாம். நாடகத் துறையைச் சேர்ந்தவர்கள் சோர்வுக்கு ஆளாவார்கள்.

இந்த ராசி நெயர்கள் நுடயிற்றுக் கிழமைகளில், ஆதித்ய ஹ்ருதயம் பாராவணம் செய்வதும், சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதும் நல்ல பலனைக்கும்.

		சனி	குரு
சென்னை	7.1.2002 - ருப் - சக். 8.2.2002 - சனி (புதி) 8.2.2002 - புத் (புதி) 8.2.2002 - செல் - பிசம்		
தூய்மைக்கொண்ட புதிப்பு	12.2.2002 - ருப் - சூரியன் 20.2.2002 - செல் - சென்னை 28.2.2002 - ருப் - ராகு 28.2.2002 - கிருத்திகை - கேது		
மேஷ			



எப்படி?

மேஷ ராசி :

கிருத்திதை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோசிணி, மிகுச சிளிமம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.



பாக்கியவந்தானத்திலுள்ள சக்கிரன் அறுகவமாக உலகுவதால் உங்கள் செயல்களில் தோல்விகள் தவிர்க்கப்படும்; ஜென்ம சனியும், ராகு, கேது சூரமும் அடிக்கடி தொல்லை கொடுத்து வரும். இரு சக்கர வாகனங்களை ஓட்டுபவர்கள் எச்சரிக்கையாகவும், கவனமாகவும் இருக்க வேண்டும். செய்யும் பணிகளை நிதானித்துச் செய்தால் அதனால் நன்மையும் பெருமையும் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு; உங்களுக்கு வழக்கமான தைரியத்தால் தடைகள் தாள்

தூணாகத் திகழ்ந்து போகும்.

விடு, நிலம் வாய்க்கும் முயற்சிகளை சில காலம் தள்ளி வைப்பது உங்கள் தலனுக்கு உகந்ததாகும். இம்மாதக் கடைசியில், வெற்றிகள் உங்களை எதிர்கொள்ளும்; கோவில் திருப் பணிகள், மற்றும் ஆன்மீகப் பணிகள் செய் வதற்கான சத்தர்ப்பங்கள் உருவாகும். அலு வங்கத்திலும், நன்மையளித்திலும் பேசும் பொழுது நிறாளும் எச்சரிக்கையும் மிகவும் அவசியம்: கல்யாணியில் புகழ்ப்பலர்களும், கௌத்துறையில் பழிப்பவர்களும் பயனடை வார்கள்.

நிருமணத்திற்கு இருக்கும் வாய்ப்புகளுக்கும், பெண்களுக்கு அனுசரிப்பதன் வாய்ப்புகள் தேடி வரும். கல்வி சம்பந்தமான முயற்சிகள் மானவாக முன்னேற்றத்திற்குக் கைகொடுக் கும். அழுவலகங்களில் பணிபுரிபவர்களுக்கும், உதவியேற்குபவர்களுக்கும் எதிர்பார்க்கும் சாதகங்கள் தேடி வரும். மேலதிகாரிகளிடமும், நிர்வாகிகளிடமும் எச்சரிக்கையும் நிறாளும் அவசியம். போட்டிகளைத் தவிர்த்து இவ்வாறு இந்த ராசியைச் சேர்ந்த விவாபாரிகள் தங்கள் தொழில்களில் அதிக முதலீடுகள் செய்வதைச் சிறிது காலம் தள்ளிப் பொருவது நல்லது. பொதுவாகப் பெண்கள் வாங்கும் பொருள்களை விற்பவர்களும், உணவுப் பொருள்கள் வியாபாரம் செய்பவர்களும் அதிக முதலீடு செய்ய வேண்டாம். இரும்பு வியாபாரம் மற்ற நிலையில் இருக்கும் தங்கம் வாங்கி விற்பவா தன் வரபம் பெற முடியும். மனிதன் மற்றும் மருந்துக் கடை தாண்டி வியாபாரம் வழக்கம் போல நடைபெறும்.

இந்த ராசியைச் சேர்ந்தவர்கள், சனிக் கிழமைகளில், சனி பகலாளுக்கு தீவிரதப் பூக்களால் அர்ச்சனை செய்வதும், என் அளவும் நிவேதனம் செய்வதும், சங்கடங்களி லிருந்து பெரிதும் நிவாரணம் அளிக்ரும்.

மிதுன ராசி :

மிதுனரீதியில் 2 ச ஆம் மாதம்
கள், திருவாழ்வை, புனர்பூசம்
1,2,3 ஆம் மாதங்கள்.



இராசிநாதன் புதனுடன் கெகிரன் சேர்ந்து சஞ்சரித்தாலும், அஷ்டம கந்தாஷமாக இருப்பதால், சிரமங்களின் பேரி வேதிய நலிவாக நடைபெறும். விடு, நிலம் வாய்க்குபவர்கள் நிறாளததைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். சகோதரர்கள், உறவினராக வறியில் கலகம் உண்டாகக்கூடும். கொந்தகாரர் களும், நன்மக்களும், உங்களிடம் உதவி கேட்டு வருவார்கள்; பழைய வீரோதிகள் மீண்டும் தலைதூக்கும் நிலை ஏற்படும். உங்கள் இயல் பான பழக்கங்களை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டாம்; சித்திதது நிதானமுடன் செயல் பட்டால் கெகல்கள் ஏற்படாது. கரவல் துறை யினருக்கும், தியானப்பத துறையினருக்கும் அதிகமான அமைச்சரும் வேலைப் பளுவும் ஏற்படும்.

பொருள்களை உற்பத்தி செய்வோர், வரபம் காண்பது, தற்போது மிகவும் குறைவாகவே காணப்படும்; சமையல தொழில் செய்பவர் களும், நெருப்பு மூலம் தொழில் செய்பவர் களும், தங்கள் தொழிலில் கவனமுடனாக அக் கவையுடனும் இருப்பது அவசியம்.

பூதப பொருள்கள் விற்பனை செய்பவர் களும், அர்ச்சகர்களும், நல்ல ஆதாயம் - லாப வர்கள். தெய்வீகப் பணி செய்பவர்களுக்கு, வெளிநாட்டில் பணிபுரியும் வாய்ப்பும், வெளிநாட்டுப் பிரயாண வாய்ப்பும் ஏற்படும்.

மாதப் பிற்பகுதியில் உததியோக ரீதி யாகவோ, தொழில் காரணங்களாலோ குடும் பத்தை விட்டுச் சில காலம் வெளியூரில் தங்க வேண்டி நேரலாம்.

உடல்நலனில் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

சோ. டோண்ட :

1 கப் எம்மா மாவில், கொடியாக தறுக்கி, வதகவிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 2, சித்திரை கொத்துக்கரி, தேனெலைய அளவு உப்பு, 1 சிட்டிகை சோடா உப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து, திட்டுக் கரைக்காய் (விரும்பினால் ருட்டை - 1 சேர்க்கலாம்).

1/2 டைட் இரண்டாக வெட்டி, மாவில் முக்கியெடுத்து, சூடான தோண்டக் கல்லில், எண்ணெயும், சித்திரை வெய்யும் சேர்த்து, டோண்ட் செய்து, தக்காளி சாண்டல் சூடாகப் பரிமாறினால், அன்னவரின் மாரடைதும் பெறலாம்.

- என். கீதாசங்கி.



உணவு விஷயத்தில் சுட்டுப்பாட்டுடன் இருந்தால் நோய்கள் வராமல் காத்துக் கொள்ள முடியும். பெண்களுக்கு அணிமணிகள் சேர்க்கைவும், தேவாலய தரிசனங்களும் ஏற்படும்.

இந்த ராசிக்காரர்கள், புதன் கிழமை, சனிக் கிழமைகளில் சூரிவாசப் பெருமானுக்குத் துணி தளத்தால் அரக்கனை செய்து வழிபட்டு வந்தால் தொல்லைகள் பெருமளவுக்கு நீங்கி, வாழ்க்கையில் மகிழ்வும், சுபிட்சமும் ஏற்படும்.



கடக ராசி :

புனாபூசம் 8 ஆம் பாதம், பூசம் ஆயிங்கம்

ஆன்மீக சம்பந்தமான திருச்சிதிலும், தெய்வீக வழிபாடுகளும் சாதகமாக இருக்கும். தற்போது சூரியன் புதன், சகிர்ன் ஆகியோர்களின் சேர்க்கை சாதகமாகவோ, அனுகூலமாகவோ காணப்படவில்லை; உங்கள் உலமுயற்சிகள் தாமதம் ஆனாலும் சுற்றத்தாரும், உறவினர்களும் சுகமொடுத்து உதவுவார்கள். தங்கம், வெள்ளி தகைகள் விபாபாரம் செய்பவர்கள் தங்கள் தொழிலில் அதிகம் முதலீடு செய்ய வேண்டாம்.

உணவு விடுதி நடத்துபவர்களுக்கு ஏற்பட்டிருந்த கடன் களம் சிறிது சிறிதாகக் குறைவு ஆரம்பிக்கும். சொத்துமாகத் தொழில் நடத்துபவர்கள், பலகுதாரர்களைக் கூட்டு சேர்க்க வேண்டாம். எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் நல்ல தகவல்கள் வந்து சேரும் நேரம் நெருங்கி விட்டது. விளையாட நல்ல செய்திகளை எதிர்பார்க்கலாம்.

பத்திரிகைத் துறையில் உள்ளவர்கள் முன்னேற்றமான வாய்ப்புகளைப் பெறுவார்கள். செய்யும் தொழில்கள் எதுவாக இருந்தாலும் நிதானமும் உணரமும் வேண்டும். மன்றமுடிப்போட்டிகளும், தொல்லைகளும், தொழிலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களைச் சங்கடப்படுத்தும்.

உறவினர்களும், சுற்றத்தாராகளும், உங்களுக்கு எதிராகத் திரும்பக்கூடும். குடும்பத்தில் குத்து வேறுபாடுகள் வந்து விடலாம். நிதானத்தை எப்பொழுதும் போல் விடாமல் கடைப்பிடிப்பது உங்கள் நலத்திற்கு நல்லது. கபகாரியங்கள், சில காலம் தள்ளிப் போனாலும் மங்கலசுமையே தடைபெறும். அரசியல்வாதிகள் புதிய அதிகைகள் கொடுத்துச் சங்கடங்களில் மாட்டிக் கொள்ள வேண்டாம். புதிய முடிவுகள் எடுக்க வேண்டிய அவசியம் உள்ளவர்கள், தங்களைச் சேர்த்தவர்களுடன் ஆலோசித்துச் செய்யவும்.

பிரயாணங்கள் சாகசடி, வரச் சற்று காலதாமதம் ஏற்படலாம். உடல் ஆரோக்கியத்தில் உயைம் செலுத்தினால் தளர்ச்சி



உருத்து வடை எண்ணெய் குடிக்காமல் இருக்க, இன்னொரு முறை இது : வடைக்கு கரைத்து எடுத்தும் அதில் இரண்டு சுப்பன் அரிசி மாலைக் கலந்து, வடை ஒட்டினால், ஏமாறுஏமாறுவிவந்து சூப்பராக வரும்! எண்ணெய் குடிக்காது.

- என்.கே. சகவரி.

ஏற்படாமல் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். குடும்பத்தில் சில சில குழப்பங்கள் ஏற்பட்டு விடலாம்.

இந்த ராசி நேயர்கள் பிரதோஷ சமயத்தில், சிவபெருமானுக்கு உகந்த வியல்வ தளம் கொண்டு பூஜிப்பதும், சிவதரிசனம் செய்வதும், சங்கடங்களைப் பெருமளவில் குறைக்கும்.

சிம்ம ராசி :

மகம் பூசம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதங்கள்.

மாதத் தொடக்கத்தில், புதன், சூரியன், சகிர்ன் ரோக கந்தாசு மாதிய ஆதாம் இடத்தில் சஞ்சாரம் செய்வதால், உடல்நலத்தில் சற்றுத் தொல்லைகளை ஏற்படுத்தும். எல்லாப் பணிகளிலும், பொதுவாகத் தனியாக பணிகளில் ஈடுபடுவோர் மிகுந்த நிதானத்துடன் செயல்படுவது நல்லது.

அலுவலகத்தில் பணிபாற்றும் அதிகாரிகள், அலுவலக ரகசியங்களை மற்றவர்களிடம் பிடித்து கொள்ள வேண்டாம். பணம் கொடுக்கல் வாங்கல் சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களில் யாருக்கும் ஜாமீன் நிறு வேண்டாம்; உணவு விஷயத்தில் அதிக உணவும் செலுத்த வேண்டும். வேலை தொடக்கமால் சிரமப்பட்டவர்களுக்கு இப்போது வேலை தொடக்கும் வாய்ப்பு தேடி வரும்.

தோல் வியாபாரம், ரசாயனம் சம்பந்தப்பட்ட வியாபாரங்கள் செழிப்பாக தடைபெறும்; உங்கள் வளர்ச்சியும், முன்னேற்றமும், உங்களைப் போல் தொழில் நடத்தும் போட்டிபாளர்களை உங்களுக்கு எதிராகத் தூண்டிவிடும். துணி வியாபாரம் செய்வோர் தங்கள்



விவட்டுப்பட்ட காயங்களில்/இரத்தம் வறியும் இடங்களில் தேனளத்தடவீனாம், உடம்படியாக இரத்தம் கசிவது நின்று வீடும். காயமும் சீக்கிரம் ஆறும். ரவினளில் தேன் ஒரு அம்புதமான சிருமீதாசீனியாகும்.

- மீருத்தா இரமணி.



வியாபாரத்தில் சிறப்பான முன்னேற்றம் காண்பார்

மருத்துப் பொருள் விற்பனை செய்கோரும், மருத்துவத் தொழில்புரியோரும் அமோகமான முன்னேற்றம் அடைவார்கள். தடிசை, தடிசைகள் படிப்படியாய் முன்னேறி நல்ல நிலையை அடைவார்கள். பெண்கள், அக்கம் பக்கத்திலுள்ளவர்களை நம்பி, சிட்டுக் கட்டாமல் இருப்பது நல்லது. எவெக்ட்ரானிக், கம்ப்யூட்டர் போன்ற தொழில்களில் உள்ளவர்கள் நல்ல லாபம் காண்பார்கள். சொந்தத் தொழில்புரிபவர்கள் பங்குதாரர்களைச் சேர்த்துக் கொண்டு, கூட்டுத் தொழிலாக மாற்றுவதைத் தள்ளிப் போட வேண்டும்.

இந்த ராசி தேயர்கள் சனி பகவானுக்கு தீவிரப்பல மலர்களால் சீவ சங்கு புஷ்பம்/சனிக்ஷிழைமகளில் அர்ச்சனை செய்து, என் தீபம் போட்டு, என் அன்னம் திவேதனம் செய்து வர குடும்பத்து இன்னல்கள் மறைந்து கபிட்சம் ஏற்படும்.



கன்னி ராசி :

உத்திரம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள், துலாம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்

இதர விரகங்களின் சஞ்சாரம் அனுகூலமாகத் தெரிந்தாலும், அஷ்டமாதிபதி செல்வாவால் சங்கடங்கள் தலைதூக்கும். எச்சரிக்கையும் கவனமும் தொல்லைகளிலிருந்து விடுதலை அளிக்வும்.

புதன் அருளால் வரவு செலவு இனங்கண்ணால் ஏற்படும் பிரச்சனைகளைச் சமாளித்து விடுவீர்கள். சர்க்கரை வியாபியுள்ளவர்கள், மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி நடந்தால் உடல்நலத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள இவரும் பழைய கடன்காரர்களைச் சமாளிப்பதில் உங்கள் சாமர்த்தியத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டும். இடமாற்றம் பலருக்குத் தவிர்க்க இயலாது. வேறு நாட்டிற்குச் செல்ல முயற்சி செய்பவர்கள் சிறிது காலம் பொறுமையுடன் காத்திருக்க நேரும்.

வியாபாரிகள் தங்கள் தொழிலில் அதிக முறையிடு செய்வதை மறுபரிசீலனை செய்து ஒத்திப் போடுவது நல்லது. செய்யும் தொழிலிலிருந்து வேறு தொழிலுக்கு மாற்றம் செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும் இரும்பு வியாபாரிகள் அதிகமான பொருள்களை இருப்பவைத்துக் கொள்ளலாம்! காணிப்பொறித் தொழில்கள் தற்போது அதிக லாபம் தராது.

எத்தக் காரியத்திலும், நிதானத்தையும், கவனத்தையும் கடைப்பிடித்தால் விரைந்தாகக் கட்டுப்படுத்தலாம். கைவத் துறை சம்பந்தப்பட்ட பணிகள் நிதானமுடனும், மத்த மாகவும் தடைபெறும். குறிப்பிட்ட காலக் கெடுவுக்குள் அதனை முடிக்க முடியாத சூழ்நிலை உண்டாகலாம்.

கணிதம், எழுத்து, பத்திரிகை போன்ற துறைகளைச் சேர்த்தவர்கள், தங்கள் திறமைகளின் மூலம் முன்னேற்றம் காண்பார்கள்.

விதாயகப் பெருமானுக்கு 11 முழுத் தேய்கள்களை கவீற்றால் மாலையாகக் கொடுத்து, அணிவித்து அருகம்புல்லால் விதாயக அஷ்டோத்திரம் சொல்லி திங்கள் சிபுமைகளில் அர்ச்சனை செய்து வந்தால், இன்னல்களும், தடை தாமதங்களும் விலகி, கபிட்சம் ஏற்படும்.

துலாம் ராசி :

சித்திரை 1, 4 - ஆம் பாதங்கள், கனாதி விராகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இம்மாதம் உங்கள் இராசி நாதன் கெகிரனாலும், பாக்காதிபதி புதனாலும், தந்தை வழி உறவாக் துணைப்பிராப்தி உண்டாகலாம் நீங்கள் செய்யும் கடினமான முயற்சிகளுக்குப் பலனாகக் கிடைக்கும். வீட்டில் ஒரு பகுதியை விற்றுப் பழைய கடன்களை அடைக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பம் சிலருக்கு நேரலாம். வீடு சம்பந்தமான வழக்குகள் 30-ந் கோர்ட் மூலம் அழைப்புடன் வரலாம்.

கைவத் துறையில் நிரூபம் உள்ளவர்களுக்கு, செவிமாத் துறையிலிருத்தும், ப.வி.



துறைவிலிருந்தும் வாய்ப்புகள் தேடி வரலாம். வீடு, மற்றும் நிலம் வாய்க்கும் எண்ணம் உடனடி உயர்களுக்கு அந்த எண்ணம், கைகடி வரலாம். மூத்த சீனோதரர் உய்கள் தியாகமான எண்ணம் கள் திறைவேறு உதவியாக இருப்பார்.

அரசாங்கத்தில் உயர் பதவி வகிப்பவர்கள், முக்கிய, சிகப் பெரிய பதவியிலிருப்பவர்களைச் சந்திக்க வேண்டியிருக்கலாம். கணக்கு சம்பந்தமான கல்வி பரீட்சைகளின், மற்றும் கம்ப்யூட்டர் நிறுவனங்களில் பணிபுரந்தியவர்கள், சொந்தமாகக் கம்ப்யூட்டர் சம்பந்தப்பட்ட தொழிலில் இறங்கச் சந்தர்ப்பம் கூடி வரும். தங்கள் தொழிலிலும், மற்றும் தீயகன் சம்பந்தப்பட்ட செயல்களிலும், போட்டியைச் சமாளிக்கும் நிலை ஏற்படலாம். உத்தரர் உதவினர்களும், சுற்றத்தாரும் இணைத்து குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியுண்டாகும்.

பத்திரிகைத் துறையில் உள்ளவர்கள், தங்கள் புதுமையான எழுத்துக்களாக, அனைவரையும் கவரும் சந்தர்ப்பம் ஏற்படக்கூடும். பெரிய நிறுவனங்களுடன் உடன்படிக்கை ஏற்பட்டு அதனால் பாராட்டும், பெருமையும் பெறுவார்கள்.

வெள்ளி செய்வாய்க் கிறுமிகளில் தூக்க நிலைமையுக்கு ராகு கால வேளையில் தீயம் ஏற்றி சர்க்கரைப் பொருள்கள் திறைமை செய்வு வந்தால், உய்களுக்கு ஏற்படும் தடை, தாமதங்கள் தீயி, வாழ்க்கையில் நிம்மதியும் சந்தோஷமும் ஏற்படும்.



விருத்த ராசி :

விசாகம் 1 - ஆம் பாதம், அனுபவம் மேலட.

இம்மாதம் உய்கள் ராசிக் குரிய கிரக அமைப்புகள் உய்களுக்குச் சாதகமாக அமைவதில்லை. எனவே தீயகன் பல வழிகளிலும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டியது அவசியம். உயர்ந்த பதவியில் உள்ளவர்கள், எந்தத் துறையைச் சேர்ந்தவராக இருக்கிறாரும், எந்த நிறுவனத்தின் பணிபுரந்துபவர்களாக இருக்கிறாரும், தங்கள் பணிகளில் எச்சரிக்கையாகவும், கவனமாகவும் பணிபுரந்துவது அவசியமாகும். அவர்கள் பதவிக்குத் தொல்மையுண்டாகலாம். அரசாங்கத் துறையில் பணிபுரந்துபவர்களுக்கும் பொருத்தும்.

எனினும் செய்வாய் பகலானின் அருகாய் உய்கள் பக்கம்தான் சாதகமாக அமைமும். தாரத்துச் சொந்தக்காரர்களாக, உய்களுக்குச் சில சங்கடங்கள் தேரலாம். ஆனாலும் கூட தீயகன் பதவியிலுக்கவோ, சங்கடங்களில் மாட்டிக் கொள்ளவோ வாய்ப்பு ஏற்படாது.

சிலருக்குப் புதிய பதவிகள் தேடி வரும். பழைய நண்பர் ஒருவரின் உதவியும் உய்க

ளுக்குச் சாதகமாக அமைமும். உணவு விற்பனையில் கவனமாக இருப்பது அவசியம். உடம்புதலையில் அக்கறை காட்டாவிட்டால் மருத்துவச் செலவுகள் தங்களுக்குமும், கொடுக்கல் வாய்க்கும் இனங்களில் வீழிப்புடன் இருக்க வேண்டும்.

மகன் முக்தியடைந்த மந்தவர்களுக்குச் சென்று வர வாய்ப்புகள் ஏற்படும். அதனால் பல விதங்களில் நன்மைகள் ஏற்படும்; மனநிம்மதியும், செயல்களில் உறுதியும் ஏற்படும். பெண்களுக்கு கக்கிர பலத்தினால் புதிய அணிமணிகள் சேர்க்கை ஏற்படலாம். மாணவர்கள் படிப்பில் முழுக் கவனம் செலுத்தினால்தான் தேர்வுகளில் வெற்றி பெற இயலும்.

தீயகன் செய்வாய்க் கிறுமிகளில் தயக்கிறை சத்திதியிலுள்ள செய்வாய்க் கிரகத்திற்குத் துணை தான்மம் வைத்து, சண்டை மலர் களால் அச்சித்து, சிலப்ப நிற வஸ்திரம் அணிவித்து வணங்கி வந்தால், எல்லாவிதங்களிலும் மகன்களின் உண்டாகும்.

தலை ராசி :

முல்லை பூசாடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

இம்மாதம் குறுகலான அருகாலும், புதன், குரிய பகலான அருகாலும், கலைத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கும், கவிஞர்களுக்கும், எடுத்த காரியத்தில் வெற்றியும், புகழும் உண்டாகும். திட்டமிட்டு உய்கள் செயல்களில் இறங்குமுதலாம், செய்யும் பணிகளில் தோல்விக் குடும்புக்காது. முதலில் தீயகன் அனுபவித்த இறுக்கமான சூழ்நிலை மாற்றமடைத்து, நண்பர்கள், மற்றும் உதவினர்



சைவ உப்புமா செய்யும் போது அதில் கொஞ்சம் கறம் மசாலாப் பொடி சேர்த்து எலுமிச்சம் பழம் பிழித்தால் என்ன டிபன் உப்புமாவா? என்பவர்கள் கூட உப்புமா(வை) வா என வாஸேற்பார்கள்.

- ஷாந்தி கிருஷ்ணகுமார்.

கனிடம் ஏற்பட்டிருந்த மனக்கசப்புடன் மாநி
ஒற்றைமையும் சந்தோஷமும் உண்டாகும்.

சுடந்த காவல்துறை உங்களை அணைக்கப்பித்து
வந்த சண்டை, சச்சரவுகள் கோர்ட்டு வழக்கு
கள் தல்வ முடிவுக்கு வரும். பழைய விடுகளைப்
பூதப்பித்துக் கட்ட வேண்டிய வாய்ப்புகள் ஏற்
படும். பழைய பாக்கிகள் வசூலாகும். என்றா
லும், செலவுகளைத் திட்டமிட்டுச் செய்வது
நன்மை பயக்கும்.

இரும்பு வியாபாரம் செய்பவர்கள் அதிக
அளவு இரும்பு வைத்துக் கொள்ள வேண்டாம்.
பித்தனை, செம்புப் பாத்திரங்கள் வியாபாரம்
செய்பவர்கள் தல்வ மேன்மையான நிலையை
அடைவ முடியும். ஏதாவது உயிர்கள் தொழில்
செய்பவர்கள் பணப்புழக்கம் தாராளமாகக்
காண்பார்கள். பத்திரிகைத் தொழில் நடத்து
பவர்கள், மேலும் சினிமாக்களை எழுதுபவர்
கள் வேலை பளு வாரணமாகச் சற்று சிரமப்பட
தேரலாம். மாணவர்கள் படிப்பில் கவனம்
செலுத்திக் கடுமையாக உழைத்தால், தேரலில்
வெற்றி கான முடியும். கட்டுத் தொழிலில்
உள்ளவர்கள் பங்குதாரர்களிடம் பக்குவமாக
நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

குடும்பத்தில் தற்காரியங்கள் நிலைச் சந்தர்ப்
பம் ஏற்படும். தல்வார்களின் நட்பை வறுதல்
படுத்திக் கொள்ளுவதன் மூலம் தலன் கூப்
பெறலாம்.

இந்த ராசி அன்பர்கள் வெள்ளிக் கிழமை
யன்று விதாயகப் பெருமானுக்கு அருகம்
புல்லாக ஆன மாலை அணிவித்து, கொழுக்
கட்டை நிவேதனம் செய்து அன்னியக்
குழந்தைகளுக்கு விநியோகம் செய்தால், தடை,
தாமதங்கள் விலகி கபிட்சம் ஏற்படும்.



மகா ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம்
பாதங்கள், திருவோணம்,
அசிட்டம் 2, 3 - ஆம் பாதங்
கள்.

இம்மாதம் புதிய முடிவுகளை எடுக்க

இயலாமல் மனத்தில் சஞ்சலம் இருந்து
கொண்டிருக்கும். கிரகங்களின் சோக்கை
இறுபோன்ற தடுமாற்றம், குழப்பம் இவைகளை
உண்டுபண்ணுவதற்குக் காரணமாகும்.

குடும்பத்தில் மாதர்களுக்குச் சிறு சிறு
சுருத்து வேறுபாடு ஏற்பட்டு விலகும். புதியதாக
வீடு, மனை வாங்குபவர்கள் சற்று நிதானமாக
யோசித்துச் செயல்பட வேண்டும், மாதப் பிற
பகுதியில் தடை, தாமதங்கள் விலகிப் பிர
காசமான எதிர்காலம் தென்படும்.

நிலங்கள் வாங்குவது விற்பது போன்ற
காரியங்கள் தடைவின்றி தடைபெறும் வாய்ப்பு
கள் உண்டாகும். உத்தியோக சம்பந்தமான
புதிய முயற்சிகளை சிறிது காலம் தள்ளிப்
போடுவது உதவியும். பூமி சம்பந்தமான விஷ
யங்கள் கடுமையான முறையில் தெளிவித்து வர
ஆரம்பிக்கும்.

கவைத் துறையில் பிரபலமான ஒருவரின்
தட்புக்குப் பாத்திரமாவிகள், உங்கள் நினைவு
வைத் தற்போது, சரியானபடி உபயோகிக்கும்
படியான வாய்ப்பு உங்களைத் தேடி வரும்.
இம்மாதக் கடைசியில் ஏற்படும் இந்த வாய்ப்பி
னால் பலவித நன்மைகள் பெருக சந்தர்ப்பம்
இடங்கொடுக்கும்.

பழைய வீரோதிகள் சமாதானத்தைக் கோரி
உங்களிடம் தூது அனுப்புபவர்கள். கோர்ட்டு,
வழக்குகள், சம்பந்தமான பிரச்சனை உகைவர்
கள் இம்மாதம் அவைகளில் பெரிய மாறுதல்
கள் எழவுதல் எதிர்பார்க்க இயலாது. தெய்வப்
பணிகளிலும், தருமப் பணிகளிலும் ஈடுபடும்
ஆர்வம் உண்டாகும்.

எதிர்பாராத செலவுகள் ஏற்படும் என்ப
தால் கைப் பொருளை பத்திரப்படுத்தி வைத்
துக் கொள்வது நன்மை பயக்கும். இரகசியம்,
மகுத்துவம் போன்ற துறைகளில் உள்ளவர்கள்
பொறுப்புடன் பணியாற்றுவது நல்லது.

சனி பகலானுக்கு சனிக்கிழமைகளில்
கருங்குலனைப் பூக்களால் அரக்கனை செய்து
என் தீயம் போட்டு, என் அன்னம் நிவேதனம்
செய்வதால், உங்கள் இன்னங்கள் தீர்த்து
கபிட்சம் உண்டாகும்.

அன்று ஒருநாள் குக்கரில் பக்கசுப் பட்டாணியை (காறவைத்த
பட்டாணி) வேகவைத்தேன். கொஞ்சம் அதிகமாக வெந்து விட்டது.
வேகவைத்த பட்டாணி மேல், சிஞ்சென்ற தூள் வாட்டரை
காற்றினேன். இந்து நிகிடம் சுழித்து எடுத்தேன். பக்குவமாக
மாறியிருந்தது பட்டாணி. பட்டாணியை கண்டல் செய்தேன். அன்று
கண்டல் மிக மிக கவையாக இருப்பதாக அணைவரும் கூறினர்.

அன்று வைத்த மிகு ரசத்திற்கு அந்த பட்டாணி தூத்தாக
விட்டேன். அன்று ரசமும் கவையாக இருப்பதாக எங்கேயும்
கூறினர்.

- கமலா துணைவிருமன்.



ஜிங்லர்ஸ்

**உங்கள் அருமைக் குழந்தைமீன்
பட்டு மேனிக்ஞ் இதமான, விசேஷ மெத்தை.**



உங்கள் குழந்தைக்கு சிறப்பான கவனம் தேவை. இதை மனதில் கொண்டு, முழு ஈடுபாட்டுடன் தயாரிக்கப்பட்ட ஜிங்லர்ஸ் மெத்தையை உங்கள் குழந்தைக்கு அளிக்கிறோம். மென்மையான ஜிங்லர்ஸ் குழந்தை-மெத்தை பல ஒப்பற்ற சிறப்பம்சங்கள் கொண்டது. எளிதில் துணைக்கொள், விரைவில் உடையும் சைவதேச தொழில் நுட்பம் கொண்டமையான பாஸிஸ்டைப் கொண்ட உட்புறம் 100% பருத்தியினாலான மேற்பாகம்



உட்புறம் 100% பருத்தியினாலான மேற்பாகம்



சுற்றுப்புறம் அமைப்பு உள்ளதால் பெரிய எரிச்சல், தடிப்பு ஏற்பட வாய்ப்பே இல்லை. உட்புறம் காத்தினால் பெட்டியாகமல் மென்மையாக இருக்கும். பல அளவுகளில், மனதிற்குரிய வண்ணங்களில் கிடைக்கிறது.



jinglers®



India's first
real washable baby bed



Mrs. Utility Textiles,

P.B. No.6858

Chennai - 600 040 Ph : 6211974

■ Distributor for Mayiladuthurai, Thanjavur, Nagapattinam, Thiruvavur, Pattukottai, Pudukottai, Mannargudi, Trichy, Cuddalore, Chidambaram, Neyveli :

M/s. SRI Agencies, QAG, Durgamman Koll Street, Santhangudi, Mayiladuthurai - 609 001 Phone : 26142

Available at :

CHENNAI : S. Nagar : Naidu Hall, Ramesh Stores, White Mangalam Stores, Krishna Thekai, Ikon, Mylapore : Children's Palace, Garment Centre, Naidu Hall Women's Bazaar, Paravurakkulam : Baby's World, Anyika, Ramesh Stores, Twinkle, Libas, London Street, Kilpauk : Mumukshu, Kamburupakkam : Sekar Dresses, Anna Nagar : Wisco, Quila, Naidu Hall, Tambaram : Lucky Apparels, Egmore : Lalitha's (Milkmaid & General), Palayes, Anna : Ponnu Super Market, Annadu Stores, Mount Road : Spencer & Co. Madhavaram Pet : Soundara Pandi Stores, Ambethur Perambur : Shopping Singapore, Adyar : Shanil's : Cee Dee Yes Super Shoppee, Nandambur : Balasubramanian Enterprises, Palayes : Singapore Plaza : Perer : Filika Agencies, Mayapettah : Sri Sri Furniture, Thiruvallur : Singapore Shoppe : Madhavaram : Dharmapure Collection, Colaba : Saravaha's, Sri Land, New Gift Land, Jack 'N' Jill, Saparika, Shree's Kiddies Junction, Rajam : Baby's Corner, Ramesh Export AK, Ramesh Shopping Plaza, Uthamini Shopping Square, Erode : Kampa Creator, Bharosa Readymades, Thomas & Sons, Ooty : Quila Stores, Coimbatore : Vimal Textiles, Variety Hall, Shanil Mahal, Dharmapure : Hara Kids Corner, Krishnagiri : New Rani Dresses, Arul Stores, Harar, Annamalai Estate Palace, Alwarthi : Melai, M.S. Raja Enterprises, Haje Moola, Sanyam Collection, Children's Collections, Pooja, Sanyam, Kumbhar : Sakunthala, Kid's Corner, Ramesh, The Big Empire, Tiruppur : Baby World, Dindigul : Singapore Plaza, Uthamini Shopping, Kumbhar : Farida, Uthamini Readymades, Madhavaram : Design Readymades, Tirunelveli : RMN, Arul Stores : Sri Sri : Madhavaram : Pullay's, Tirunelveli : Students Ready-made Emporium, Madhavaram : Madhavaram : Sanyam Stores, Madhavaram : India : Madhavaram : Madhavaram : Madhavaram : J.C.R. Baby Needs, Gowri Lakshmi Silks, Madhavaram, Dandy, Jaya Enterprises



தும்ப ஈளி :

அலிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதம், சதவம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

அங்காரக பகவானால், குடும்பத்தினுள் சிறு சிறு சச்சரவுகள் ஏற்பட்டு மறைபடும். புதிய முயற்சிகளைக் கடுமையான உழைப்பில் தவிர்ப்பது நல்லது; எந்தத் துறையில் பணிவாற்றப்பவராக இருத்தாலும், தீயகன் செய்யும் முயற்சிகளுக்கான பலன்கள் தன்விடப் போகும் நிலைமை ஏற்படும்.

வினிமாத் துறையில் பணிவாற்றப்பவர்களுக்கும்: படத் தயாரிப்பவர்களுக்கும், வரைம் விவரபாரம் செய்பவர்களுக்கும், அரசு உயர் அதிகாரிகளுக்கும், தொல்பொருளை ஏற்படுத்தக்கூடிய நிலைமை உருவாகும்.

கட்டிடப் பொறியாளர்களுக்கும், விவசாயிகளுக்கும் இது அனுகூலமான மாதமாக அமையும். செங்கல் மற்றும் சிமென்ட் விவரபாரம் செய்பவர்கள், கடன் உதவியும், சீட்டுப் பணத்தால் வாய்ப்பும் அடைய வாய்ப்புக்கு சிறகு.

தனிவார்த் துறையில், வித்பனைப் பிரிவில் பணிவாற்றப்பவர்கள் அதிக ஊதிய உயர்வோ, பதவி உயர்வோ பெற முடியாதவாறு கிரக பலன்கள் அமைந்துள்ளன. கவலை விட்டுப் போகும் பணம் திரும்பி வர சாத்தியமானதும். அறிமுகம் இல்லாதவர்களுக்குக் கடன் கொடுப்பதோ, பணம் சம்பத்துமான தொடர்புடன் ஏற்படுத்திக் கொள்வதோ பண இழப்புக்கு வழிவகுக்கும்.

இயந்திரப் பணிவாளர்களுக்கும், கம்ப்யூட்டர் தொழிலில் ஈடுபட்டவர்களுக்கும் தங்கள் தொழில் களில் அதிகம் லாபம் செலுத்த வேண்டும்.

வெள்ளி, செவ்வாய்க் கிழமைகளில் தூர்க்கைக்கு அர்ச்சனை செய்து வழிபடுவதன் மூலம், உய்கள் ஊழ்க்கையில் ஏற்பட்ட தடை தாமதங்கள் விலகி உபிட்சம் ஏற்படும்.



மீன ஈளி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி ரேவதி

கேதுவும், செவ்வாயும் அனுகூலமாக இருத்தாலும், மற்ற கிரகங்களின் சஞ்சாரம் கவனாகத்தான் இருக்கின்றன; பிரச்சனைகளைச் சமாளிக்க மனதில் தைரியமும், தெம்பும் ஏற்படும்.

மனைவி வழியில் உணர் உறவுகளால் மனக் சரப்பு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு; தீயகன் செய்யும் ஒய்வொரு முயற்சிக்கும் மனதந்த பெயிடுவோர்களின் ஆசி உண்டு; எதிர்பாராமல் வரும் இடைபூதங்கள் தாமதமே விவகிச் செய்தும்.



தாம் குலோப்தாஸூன் செய்ய சர்க்கரை சிரப் செய்வோம். அந்த சர்க்கரைப் பாகில் 3 கம்ப்யூன் தேன் விட்டு, பிறகு பாகில் தூளுகை தேயலிக் பொரித்த குடாகப் போடவும். இந்த குலோப்தாஸூன் சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். தேனுடன் கடித கவை, மந்தகவிை மாப்பசிகள்.

- சித்ரா சீதர்.

உங்களுக்கு தடைபெறும் தடாபுத்தி சாதகமாக இருத்தால் கவலை கொள்ளத் தேவையில்லை பூமி, விடு சம்பத்துமான விஷயங்கள் பருக்கு சாதகமான அமைவும்; பலருக்கு தீண்டாவ வழக்குகள் சாதகமான பலன்களைத் தரும். சட்ட சம்பத்துமான தொழில்களில் ஒரு படுபோருக்கு தகல் திருப்பங்கள் ஏற்படும். கொடுக்கல், வாய்க்கல் இனங்களில் கவனமுடன் இருக்க வேண்டும். எழுத்தாளர்கள், பத்திரிகையாளர்கள், கணிதத் துறையாளர்கள் தங்கள் தொழில்களில் ஏற்றம் காண்பார்கள்.

மாணவர்கள், கம்பீரத் துறையில் அவ்வாறு வளர்ச்சி காண்பார்கள்; தம்பர்கள் உற்றார், உறவினர்கள், அனலோடு உதவி புரிவார்கள். தொழில்புரிபவர்கள், தங்கள் தொழிலில் கவனம் செலுத்தினால் கணிசமான பலன் பெறலாம். மாதர்களுக்குப் புதிய அறிமுகங்கள் மேலும் வாய்ப்பு உண்டு. பக்கணைப் பராமரிப்பவர்களுக்கும், பால் விவரபாரம் செய்பவர்களுக்கும் அளவான வாய்ப் ஏற்படும்; பிரவானத்தின் பொது கைப்பொருளை பந்திரப் படுத்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வெள்ளி, செவ்வாய்க் கிழமைகளில் தூர்க்கைக்குத் தீயம் ஏற்றி ராகுதலை சமயத்தில் அர்ச்சனை செய்து வந்தால் தடை விலகி, நல்ல நிலை உருவாகும்.

- கல்வாழி கண்ணகம்பட்டாச்சாரியா

சேர நாட்
டிள் செழிப்பும்
வளப்பும் மிகுந்த
இயற்கையளவையின்
மடிவில என்
குழந்தைப் பரு
வத்தை ஆவந்தமா
கக் கழித்தவன்

நாள்.

அதிகரணலயில் மீனவர
கள் வலையை விரித்த
பின்பு மீன்களைக் கவர்
வதற்காக சுட்டுமரங்களில்
விளிம்புகளில் சிறு சுட்டை
களிலால் அடிக்கும் நித்திய
சடங்குதான் எங்களுக்கு
சுப்பரபாதம். எழுந்த பிறகு
காரகளைக் கசக்கி விட்டுக்

மான அறைகள். கடலை நோக்கி
துருத்திக் கொண்டு நிற்கும் பால்கனி
கள். வீட்டிலிருந்து சில அடிகள் தூரத்
தில் கடல்! வீட்டைச் சுற்றியோ பூத்
துக் குழங்கும் பெரிய தோட்டம்.
அதன் பூமியிலிருந்து விலைந்த பிஞ்சு
காய்சறி பழ வகைகளை களைவந்து
ஆரோக்கியமாக வளர்ந்த பொன்
வாண நாட்கள் அலை.

கொச்சி துறைமுகத்தின் திதி நீர்
வாக ஆலோசகராக பொறுப்பேற்
றிருந்தார் மத்திய அரசாங்கத்தில் அதி
காரியாக இருந்த என் தந்தை. அரசு
சாங்கத்தின் உபலத்தில் விடைக்கப்
பெற்ற கவலைகளற்ற, ஆரோக்கிய
மான பிள்ளைப் பருவம்!

நகுமுறை அப்பரவின் தன்பரி
புணிகள் மாமா எங்கள் வீட்டிற்கு வந்

பேரரசியிருந்தால் நான் தேராமீஸ்வர் சூரியிருப்பேன்!

கொண்டு திறந்து பார்த்தால்
கனம் கொத்திரில் பரந்து
விரிந்து கிடக்கும் அரேபி
லக் கடலும், பருவமடைந்த
பெண் குழங்குமமாக சிலந்து
பேரல் நிற்பதைப் போன்ற
தொடுவானமும் தான் தெரி
யும்.

ஆங்கிலேயர்கள் தீர்
மானித்த பெரும் பங்களாக்
களின் அணிவகுப்பு
மொச்சி துறைமுகத்தின் ஒரு
அங்கமான "லெல்ஸ்டன்
ஹாண்ட்ஸ்" அலையில் ஒன்
தில் எங்கள் குடும்பம் சிறிது
காலம் வசித்து வந்தது. மரத்
தொடரவான தரைகள்
கொண்ட பிரம்மாண்ட

மிருந்தார். ஜோதிடத்தில் புலி. என்
னைப் பார்த்துக் கூறினார், "இதோ
செக்க செவேலுது. குண்டு மொழுகா
கண்ணை உருட்டிண்டு நிக்கறானே,
இவ எதிரகாலத்துவ பெரிய...ய டாக்
டரா வருவார்" என்று என் கண்ணத்தை
தீயிண்டி. விட்டுப் போனார்.

அதற்குப் பிறகு பல ஜோதிடர்
களும் இளையதால் கூறினார்கள்.
ஜோதிடம் பலித்ததோ இல்லையோ
இன்று மருத்துவத் துறைமுகம்
எனக்கு நெருக்கமான சம்பந்தம்
இருக்கிறது!

எப்படி என்று கேட்கிறீர்களா?
என் வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு கட்ட
த்திலும் பருத்துவத் துறை குறுக்கிட்
பிடுக்கிறது. கயநல வேட்டைக்காக
அதியானமில் இகழும் ஏழைகளை

‘அனுபமா’

ஏமாற்றி சிறுநீரகங்களைத் திருடி விற்று உலகத் தரமே அதிர்ச்சியடைவச் செய்த சில மருத்துவர்கள் ஊராக்கும் இந்தத் துறையின் கொடூரமான முகத்திற்குப் பரிச்சயம் ஆனவன் நான். மருத்துவர்களின் பிடிவில் சிக்கித் தவித்து செயலதீயானது செயலதீயப் போயிருக்கிறேன்.

ஆனால் இதே துறையில் சில தெய்வங்களும் நடமாடுகிறார்கள். என்னைக் காப்பாற்றி எனக்கு மறு ஜென்மம் அளித்தவரும் உலர்ந்த கொள்கைகளைக் கொண்ட ஒரு சிறந்த மாமனிதர்தான்.

இன்று மருத்துவத் துறையைப் பற்றியும், இத் துறையில் ஈடுபட்டிருப்பவர்களையும் பற்றியும், கர்வத்துடன் உயரே வானத்தை எட்டிப் பிடிக்க முயற்சி செய்யும் பிரம்மாண்டமான மருத்துவமனைகளைப் பற்றியும் எழுதுபவளும் கூட நான். என்னை பல தருணங்களில் வஞ்சித்த இதே துறையில் இன்று எனக்குப் பல துன்பங்கள் இருக்கிறார்கள். மருத்துவத் துறையைப் பற்றிய விழிப்புணர்வுவல போது மக்களிடம் எடுத்துச் செல்ப வேண்டும் என்ற தீவிரமான கோட்களை எழுதுகையில் அறுபலங்கள் எனக்குள் ஏற்படுத்திவிடுகின்றன.

என் வாழ்க்கையில் நடந்த மருத்துவ விபத்துகள் ஒவ்வொன்றிற்கும் நான் சட்டப்படி போராடிவிருந்தால் இன்று பணக்காரியாகி இருந்திருப்பேன். நம் நாடு அமெரிக்க நாட்டைப் போல இருந்திருந்தால் நான் கோடீஸ்வரி ஆகிவிருந்திருப்பேன். அல்லது "மருத்துவத் துறையைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு சங்கம்" ஒன்றையோ "மருத்துவத் துறையினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் சங்கம்" ஒன்றையோ ஆரம்பித்து அதன் தலைவியாக நாட்டில் நடக்கும் பல மருத்துவ அபிவிருத்திகளைத் தடுக்கவும், போராடவும் செல்கிறாற்போல. எழுத்துவழியிலும் எவாக்கு மருத்துவத் துறையில் எத்தனை நண்பர்களோ அத்தனை நண்பர்கள் சட்டத் துறையிலும் இருக்கிறார்கள்! ஆனால் நான் போராடவில்லை!

ஏன் என்று நீங்கள் கேட்பது காதில் விழுகிறது. என் கணதளங்களைக் கேட்ட பிறகு உங்களுக்குப் புரியும். ஒரு புயலடித்து ஒய்த்த பிள தாளில் தலைநிலையும் போது மீண்டும் புயலடித்தால் குளிவத்தானே வேண்டும்? என் வாழ்க்கையில் அடுத்தடுத்து புயல்களின் அணி

வந்துப் புயல்கள் இன்னும் ஒய்த்தபாடிவலை! என் முதல் டாக்டரின் சத்திப்பிற்கு வருவோம். அப்போது எனக்கு தான்கு வயதிற்கும், கோளத்திலிருந்து சென்னைக்கு எங்கள் அம்மாவின் விட்டிற்கு விடுமுறைக்காக வந்திருந்த சமயம். தாத்தாவின் வீடு இருவதிலிக் கோளத்தில் இருந்தது. ஒரு குறும்புக்கார வைபவின் தூண்டுதலால் ஒரு "ஜாதிக்காப் பொட்டியின்" மீதுருந்த சின்னங்கொண்டு விளம்பாப் பாட்டுப் புத்தகத்தை எடுத்து, "அறுபலம் புதுமை" என்று பாடியவாறே இறங்க முற்பட்ட போது தடா! வென்று விழுந்தேன். சூட்டிப் பைபன் ஒட்டிப் போய் விட்டான்.

பழங்காலத்து காதலிரமான, தடிமனான பச்சை நிறக் கதவுகள், ஒரு கதவின் கர்வம் வான முனை இடது கண்ணிற்கும் புருவத்திற்கும் இடையே பதம் பார்த்து விட்டது. கண் தப்பித்தது தெய்வ சித்தம்! ஆனால் முகத்தில் மட்டும் திர்த்தமான தழும்பை அந்த காயம் பரிசாக விட்டுச் சென்றது!

பக்கத்திலிருந்த டாக்டரின் கவிசரிக்கிற அழகுதந்த சென்றார் தாத்தா. டாக்டர் என்னை அன்புடன் விசாரித்து காயத்திற்குத் தைவல போட்டு கண்ணையும் போட்டு விட்டு என் கையில் எந்தவோ அழுத்தினார்.

கவிசின் வலி தாளாமல் உடைக்கப்பட்டிருக்கிற மெனமமாக அழுது கொண்டிருந்த தான் என் கையை விரித்துப் பார்த்த போது நான்கு சிறு சாக்கெட்டு உருண்டன. நென்பட்டன், வலிவிருட்டையும் மனம் சித்தி குதகவித்தது.

அந்த டாக்டர் மரண கொடுத்த சாக்கெட்டுகள் மருத்துவத் துறையின் அன்பு கலந்த சிவ்வெயின் அடைவானம். எவாக்கு பாததீரம் மருத்து கொடுக்கவில்லை. 'இதோ' உன் கவி எப்படியிருக்கும் என்றும் எனக்குப் புரிந்தது' என்ற மனிதாபிமானத்தின் அறிவு அந்த நான்கு சிறு மிட்டாய்கள்.

மருத்துவத் துறையின் அன்பு முகத்தை என் மனத்திற்குள் பதித்தது அந்த முதல் அறுபலம் பிற்காலத்தில் பல இருக்கிறும் மருத்துவ விபத்துக்களை சந்திக்க நேரிடும் என்று அப்போது எனக்குத் தெரிந்திருக்கவில்லை!

(தொடரும்)



வாழைத் தண்டை நறுக்கிப் போட, மேர் இல்லையெனில் புளித் தண்ணீரிலும் நறுக்கிப் போடலாம். கறுக்காது. சமயத்திற்குக் கைகொடுக்கும் புளி.

• ஆம். மீனாட்சி





S.J.N.

Offers

VIJAYARENGAA FLATS

at
64, West Adayavanjan, Srirangam
Ground + 2 Floors - 19 Houses
Single, Double & Triple Bed Room Flats
Car Parking with all amenities.

A Place

*you will be Proud
To Call your Own*

ADHAVAA APARTMENTS

at
81, Ammamandapam Road,
Srirangam
Near Rajagoparam (the heart of Srirangam)
Single, Double & Triple Bed Room Flats
Ground + 2 Floors with Elevator Facility
Covered and Common Car Parking - 41 Dwellings

PANDURENGAA FLATS

at
16, Agarsharam Street, (Uthamar Kovil)
Bikshandar Kovil, Trichy

*The One & only place in the universe Blessed
by Lord Brahma, Lord Vishnu, Lord Sivan.*

Single, Double & Triple Bed Room Flats
G + 3 Floor with Elevator Facility
Located Near Trichy - Salem Highway
Covered & Common Car Parking

**Approved Plan
Loan Arranged
Time Bound Delivery**

ADHAVAA COMMERCIAL COMPLEX

at
Ammamandapam Road, Srirangam
Located at the Heart of the Srirangam
Consist of 1 + 2 Floors, 45 Shops
Designed with All Modern Amenities

For more details Contact :

S.J.N.CONSTRUCTION (P) LTD

81, Ammamandapam Road, Srirangam, TRICHY - 620 005.

PH : (D) 430405, 591978 (R) 481365

S.J.N. SYMBOL OF HUMAN UNITY

முதியோர் தொழில்நுட்ப கலாச்சாரம்

வாஸ்தவத்திற்கும் எவ்வளவு உணர்வு!

அ

திகாரம் ஐந்தாவது
மணி. உஷ்ணமான ஐந்து
காற்று வீசி, விண்ணா
ழகம் கொண்டிருந்தது.

இரவு மெல்ல மெல்லதுக்
கொண்டிருந்த பொழுதில்,

மேகலா தெரு பெருக்கிக்

கோலமிட்டுக் கொண்டிருந்தாள்

அந்த நீண்ட தெருவில் ஒருசில

வீடுகளே அந்த நேரத்துக்கு

விழித்துக் கொண்டிருந்தன.

மற்றதெல்லாம் அழிந்த

உறக்கத்தில். வேறு,

சத்தமொன்றுமில்லை.

இந்த அந்த விழிப்பு

மிகுந்த பங்கு புதி

தாயாக கடமையா தவிர

மான் விடுகள் பெரும்

பாதுகா அடிகாரிகள்.

வசதி படைத்த

வாஸ்தவம்



திருமலை சுருமாரன்

வாழ்த்தார்கள்.

இருப்பதை விட முடியாமலும், ஒரு படி ஏதா முடியாமலும் இருந்த சில பேரின் விடுகள் மட்டும் பழைய மோஸ்தரிஸேயே, பாசி படித்த கூறையும், காரை உதிர்த்த கவருமாக இருந்தன. அநிலும் நெகலாவின் விடு ஆபத் தான நிலைமில் இருந்தது. அந்த மலுக்குத் தாவருமா என்று தெரியவில்லை. எந்தத் விட்டின் தான்கு புதலும் கற்றிலிருந்த மரம் கலிக் இருந்த இளல, நலுதான், எருக்குகள் உதிர்த்து சீர பண்ண விடாமல் சண்டித் தனம் செய்தன.

ஆறு மாதத்துக்கு முன்பு, நந்திலுக்கு மனைவி யாக வர முகனாகப் பட்டு அமுந்தில் தாலி பூட்டிக்



அரசி சேனைய கையால் வளங்கி கொத்திய போட் டேன், வெந்து வடிவடும் போது வந்த வெண்ணையான கஞ்சி 'திக்'காகக் கிடைத்தது. மேலும் இருமுறை நீசிய அலசிய போது சிறிது தண்ணீர்ப்பான கஞ்சி கிடைத்தது. இரண்டும் சேர்த்து இரு காட்டன் புனைவகளுக்குக் கஞ்சி போட போதுமானதாக இருந்தது.

- கங்குலி முதிவாவன்.



பீபேஷ்வி டிரஸ் காம்பிடிஷன், கல்குரரி அன வில் தடந்த அழகுப் போட்டிகளில் கலத்தான். வென்றான்.

மேகலாவின் வசிகரத்தில் விழுந்து நிறைவு பெர் பித்துப் பிடித்து, காவேஜ் காய்ப்பனாக்குள் கடிதங்களை அனுப்பினார்கள். பாபு என்பவன் தலைமையிலே அவளுக்குக்கொரு ரசிகர் மன் றமே இயங்கியது குறிப்பிடத்தக்கது. அவன் ரொம்பவும் கபிட்சமாய் வந்து கொண்டிருப் பது குறித்து, காலத்துக்கே பொறாமைவாசி வீட்டிலே என்னமோ, மேற்கொண்டு அவன் படிக்க விடாமல், வீட்டில் அடைபாணம் தெரி வாமல் முடங்கும்படி ஆயிவிட்டது.

முப்பது வருஷம் வாழ்ந்தவனுமிகைய; முப்பது வருஷம் கெட்டவனும் இல்லை என்பார்கள். சந்தானம் கடந்த முப்பது வருஷம் வாழ்ந்தவர். மடிப்பு கவையாமல் உருத்தி வசித்து வாடாமல் உண்டு, இல்லை என்பனாமல் கொடுத்து தாது போ மிக்க வாழ்ந்து விட் டார். அவருக்கு இதற்கு முகம், அவரது வாரி களில் ஒன்று விபத்துக்குள்ளாகிவிட துவங்கி யது. வேலூரில் சரக்கு ஏற்றிக் கொண்டு கர்தாடகத்துக்குப் போன வண்டி தாட்ரம் பள்ளி அருகில் எதிரே வந்த டு விலை துக்கி வடித்து, தானும் போய் பன்னத்தில் விழுந்து நொறுங்கியது. அந்த விபத்தில் தாது மரணங் கள்.

பாதிக்கப்பட்ட குடும்பத்தார்கள் தங்குசுடு கேட்டு ஸாரி உரிமையாளர் என்ற முறையில் சந்தானத்தைக் கோர்ட்டுக்கு இழுத்தார்கள். பித்த வருஷம் பார்த்து, பெரும் கர்த்து அடித்து வாகுழை தோப்பை ஆயிரம் லாவணசக் துளாழ்த்து ஹதம் பண்ணியது போல பாழ் படுத்தி விட்டது. சமைய் பார்த்து தங்கு நினை யில் ஏழிக் கொண்டிருந்த இன்னொரு வாரியும், தானும் ரிப்பேராவி மூலையில் நின்று பரிவாசல் பண்ணியது.

1- அடி மேல் அடி விழுந்து பொருளாதாரக் கேடு வந்ததும், குடும்பம் துவையினாலது. தன் றாக வாழ்ந்த போது வந்து போனவர்கள் எல் லிசும், தவிர ஏற்பட்டதும் விலகிக் கொண்டார் கள். உறவுகளுக்கான இலக்கணத்தைச் சரிவா கக் கடைப்பிடித்தார்கள்.

சந்தானம் இதற்கெல்லாம் பவத்து விட் டிலைலதான். சமாளித்து விட முடியும் என்று தான் தம்பிக் கொண்டிருந்தார். அந்த தம்பிக் கைக்குக் காரணம் அவரது மூத்த மகன் ரவி. என்ஜினியரில் படித்து விட்டு பெங்களூரில், மத்திய அரசு அண்டார்டேக்ஸிங்கில் இருந்த பெட்ரோலிய கம்பெனி ஒன்றில், மாதம் பதினாலாவிரம் சம்பளத்தில் வேலையில் சேர்ந் திருந்தான்.

உடம்பக்கை நிறைவிடந்த, தன்னால் முடி வாமல் போனாலும் தன் சபைன் சாதிப்பான் என்று எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் போது, அந்த ரவி செய்து வைத்த காரியம்தான் அவர் தினமும் இழக்கக் காரணமாயிற்று.

பெங்களூரில் வேலை பாரக்கப் போன ரவி, குறுகிய தாட்களுக்குள் ஒரு கண்ணைப் பெண் கினை வகையில் விழுந்து, அவசரக் கல்யாண மும் பண்ணிக் கொண்டு.

"நேரில் வர சங்கடமாயிருக்கிறது. ஆனா லும் உங்கள் ஆசிரியாதம் வேண்டி, கடிதம் எழுதுகிறேன். எங்களை வாழ்த்துங்கள்" என்று தமால் அனுப்பி வைத்த, குடும்பம் மொத்தமும் அதிர்த்தது.

சீத்தானத்துக்கு ஆவேசம் வந்து விட்டது. பிண்ணியே பிறக்காமல் இருக்கிறதால் என்ன செய்கிறப்போம், தகப்பனாய் பொறுப்பால் மூன்று பெண்களில் கல்யாணத்தை நடத்திப் பார்ப்பனா இல்லைவா?

கவரக்கவமாய் நிமிர்ந்தார். நரகரிடம் ஸூதகம் - கக் கொடுத்து வீரட்டினார்.

முத்து வரன் - டாக்டர், வந்தவாசிக்காரர். நோய்ச் சீர்தன் முடித்து விட்டு, மெய்க்கல் கொண்கலிப் பதிவு பண்ணிவிட்டு, சொத்துமாக கிணிக் வைக்க போசனை பண்ணிக் கொண்டிருந்தான்.

ஒரு காலும், கிணிக் வைக்க பண்ணும் கேட் டார்கள்.

"கார் முடிவாது. க்கட்டர் திரேன்" என் றார்.

"தலைவரவது முப்பது சவரனுக்குக் குறை வாமல் போட்டுருங்க. இல்லைன்னா எங்க உறவுக்காரங்க மதிக்க மாட்டாங்க" என்றார் கள்.

டாக்டர் மாப்பிள்ளை மூத்த பெண் இயாமனா - படிப்பு ஏறாத பெண்ணுக்கு என்றானது.

அடுத்த வரன் வணிகாவுக்கு சோலிங்கர் பக்கம் இருந்து வந்தது. மாப்பிள்ளைக்குச் சொந்தமாக ஈரஸ் மில் இருந்தது.

"ஒடர்மல், ஓரமாய் திற்கும் வாரியை கொடுத்து விடுங்கள். சரிபண்ணிக் கொள் இரோம்" என்று அதை சீதையாக்கிக் கொண்டார்கள்.

மேகலாவுக்கு வரன் கூடி வரலிசை. ஒரு வக்கீலோ, எர்ஜினிரோ தேடினார்.

ஒரே முகபந்தத்தில் மூன்று பெண்களையும் மேடையில் உட்கார வைத்து விட வேண்டுமென்ற மூர்க்கதனமான வேகம் இருந்தது அவரிடம். முகபந்த தானும் குறித்தாயிற்று. ஆனால், அவர் எதிர்பார்த்த மாப்பிள்ளை அளையவில்லை.

அவரின் பதட்டமும், வேகமும் பயத்தைக் கொடுத்தது. ஆஸ்துமா பேஷனிட் அவருக்கு ஏதாவதொன்று ஆகிவிடுமோ என்று கவலை யாயிற்று.

"என விஷயம் அப்புறம் பார்த்துக்கொடு. அக்காக்களின் கவயாணம் முடியட்டுமே."

"வாஸை மூடு. நானைக்கே 'பொட்டு'னு நான் போய்ச் சேர்ந்துட்டால் உன்கொரு வழி காட்ட முடியாத பாவம் என்னைச் சேரணுமா? எனக்கப்புறம் எந்த அருமை அன்னை வந்து உன்னைக் களரேர்ப்பா என்று நினைக்கிறே...! அந்தஸ்தானவள் கிடைக்கவேண்டாலும், ஒரு நல்லவனுக்காவது உன்னைக் கட்டி வசூரத் தான் என் கட்டிட வேகும்" என்று படபடத்து அவர் கொண்டு வந்து நிறுத்தியவன் தான் நத்தன்.

சத்தானம் நிலத்தை விற்று, வீட்டை விற்று களைபரமாக கவயாணங்களை முடித்தார்.

தன்வகுளிந்தபடி கவயாணத்துக்கு வந்த மகனிடம், மீனா முறுக்கியபடி, "நான்

சத்தானம்டா" என்றார்.

அவரது ஆவேசம், வீதாப்பு, சபதம் எல்லாம் அந்த முகபந்த நாளில் பொத்தமாய் கிடையது.

முகபந்தம் முடிந்ததும் வந்தகூலி மாப்பிள்ளை எங்கட்டில் கிளம்பினார்.

சோலிங்கர் மாப்பிள்ளை காரியில் கிளம்பினார்.

வேலூர் மாப்பிள்ளை, பஸ்ஸுக்காக வெய்யிலில் வேர்த்து வாடிய, பஸ்ஸுடாண்டில் பலரும் வேடிக்கை பார்க்க, மனைவியின் வீரவை கோர்த்துக் கொண்டு காவேரிப்பாக்கம் பஸ்ஸுடாண்டில் திவ்றார்.

அவசரத்தில் நடந்த கவயாணத்திற்கு, சத்தானம் காவகாசமாகச் சங்கடப்பட்டார்.

"உனக்கு வஞ்சனை பண்ணிட்டது நினைக்காதம்மா. வசதியான இடத்தைக் கொடுக்க வேண்டு குறைபட்டுக்காதே. மதக ரெண்டு பேர்க்கு செய்யுது போல உனக்குச் செய் யவை காது கம்மலும் என வணையுமாய் அழைப் பிட்டேன் காலம் இப்படியே போவாது. ஒரு நல்ல நேரம் வரும் போது உனக்குச் செய்வ வேண்டியதெல்லாம் செய்வறேன்" என்றார்.

"தீங்க நல்லா இருந்தால் போதுமப்பா" என்று சொல்லி விட்டு வந்து விட்டாள் தவிர,

அது மட்டும் போதாது என்று அப்புறம் தான் உணர்ந்தான். ஒட்டை விடு ஒரு பக்கம் என்றால், புருஷன் வேலைவிலலாதவன் என்று தெரிய வர, அவளுக்கு அழுவதா சிரிப்பதா என்பது தெரியவில்லை.

செல்லமாய் வளர்ந்ததென்ன, எப்படிவெப்படியோ போகும் வாய்ப்பு என்று கனவு கண்டதென்ன...

கடைசியில் காலம் அவளாகி கஷ்ட நினைக்கு வழிகாட்டியதென்ன. செய்ய விட்ட தவறுக்கு பிராயசித்தம் போல், அப்பா அந்தக் கஷ்டத்திலும் அரிசி, பருப்பு அனுப்புகிறாரோ.

கொஞ்சம் மூக்கவிட முயுகிறதோ!

பக்கத்து வீட்டு காவேரி மூலம், அவன் வேலை பார்க்கும் மெட்ரிசுலேஷன் பள்ளியில் வேலை கிடைத்து. மேகலாவுக்கு ஆயிரத்து சொச்சம் சம்பாதிப்பதில் ஒரு ஆறுதல்.

ஆனால் இதெல்லாம் எந்த மூலஸக்தி? யானைப் பசிக்கு சோளப் பொரி.

எத்தனைதான் மனம் சமாதானப்படுத்திக் கொண்டாலும் அது ஒரு ஆறாத விடுவாக, வெடிக்காத எரிமலையாய் உள்ளே குமுறிற்று.

பெசுரமாக மேகலா ஒரு போலமிட்டு விட்டு நிமிர், நத்தன் அவசரமாய் வாசலுக்கு வந்தான். தெருவின் இடையிலும், அந்தப்புற மும் பார்த்தான்.



மொறு மொறு ரவா தோசை வேண் டுமா? ரவா தோசை செய்யும் பொழுது 2 ஸ்பூன் கடலை மாவு சேர்த்துச் செய்து பாருங்கள். தோசை நன்கு சிவந்து மொறு மொறுவென திரும்பும்.

- சரஸ்வதி கவமியாதன்.

THE MAYAVARAM FINANCIAL

CHIT CORPORATION LIMITED

Regd & Admn. Office: 13-A1, Cutchery Road,
Mayiladuturai - 609 001, Tamil Nadu.



HIGHER DENOMINATION AUCTION CHIT PROMOTERS SINCE 1947

RUNNING CHITS
RANGING

From Rs. 50,000 to Rs. 6,00,000

UNDER THE CENTRAL CHIT FUNDS ACT 40 / 82

BRANCHES

	<u>Phone</u>		<u>Phone</u>
Mayiladuturai	23360	Kancheepuram	23123
Pondicherry	334547	Madras	5342853
Karaikal	22403		5341855
Cuddalore	330082		5332143
Chidambaram	22427	Salem	266837
Kumbakonam	420544	Coimbatore	300115
Thanjavur	37530	Aduthurai	470035

M. SATHPUTHIRAN
General Manager

K. JEYACHUNDHREN
Managing Director

ஊறவைத்த உதிர்த்த அவலோடு தக்காளித் தொக்கைக் கவத்து கடுகு, உ. பகுப்பு. வெங் காயம் தாளித்தேன். தக்காளி அவய் சூப்பர் கவையாக இருந்தது. மாறுதலான கவையுடைய அவவை அனைவரும் விரும்பிச் சாப்பிட்டனர்.

- வங்குபி ரங்கநாதன்.



மேகலாவிடமிருந்த கோவ மாஸு டப்பாவை பிடுங்காத குறைபாடு வாய்க்கினான்.

"உனக்கு எத்தனை நாள் சொல்லிவிருக் கேள், இந்த மாதிரி விதிவில ஒழுத்தகுமில்லாத விடிக்காமலல, தெரு பெருக்கறேன் கோலம் போடறேன்னு சொல்லிவிட்டு வெளியில வராநன்னு பணியில நன்னஞ்சா என்னாகறது" என்று கண்டித்தான். "விட்டவதான் ஒரு செழவி இருக்கே... அது பாத்துக்காது. நான் கூடத்தான் நல்ல கோலம் போடுவேன்" என்றான்.

"ரொம்ப சரிசெய்தான் போங்க" என்று விட்டுக்கும் நுழைந்தான், மேகலா.

"என் கரிசனத்துக்கென்ன குறைச்சல்... சத்துவாச்சாரி முன்ன மாதிரி இல்லை திருட்டு பணம் ஜாஸ்தி பட்டப் பக்கல் கூட வீடு பூக்கட நானாங்க..." என்றவன், கேட்டை முடிப்படி.

"திருடனுங்க வர்ரானாங்கறோ இய ஸையோ, எப்ப விடியும், எந்த வீட்டுப் பெண் வாசல்ல கோலம் போட வருவா, தொள்ளை விடலாம்பு, பங்கு போனவன் கூட 'வாக்கிங், ஜாகிங்'னு போவானாங்க..." என்று முணு முணுக்க

பார்க்காரன், பக்கது வீட்டுக்குப் போய் திறத்தி மணியடித்து, "பாய்" என்று குரல் கொடுத்து, கேட்டில் கட்டித் தொங்க விட்டிருந்த துணிப்பையில் பாய் கவர் போட்டுக் கொண்டிருந்தான்.

"பேய் தம்பி" நத்தன் கூப்பிட்டான்.

"இருட்டும் பேர்ல கண்ணு தெர்லயா... இந்த வீடும் இங்க குத்துச்சல்லா திக்கற தானும் தெர்லயா இங்க பாய் போடாம போற பூனா?"

"பதிமுணாரம் நம்பர் வீடுதான் சாரி அது..."

"ஆமா..."

"உங்க பேர் நத்தனா?"

"ஆமாம்மா..."

"போன் மாசமே பாக்கி தரலையாம். பாய் போட வேணாமனுட்டார் முதலாளி..." "இதற்கு" என்று மணியடித்துக் கொண்டு அடுத்து வீட்டுக்குப் போனவனை முறைத்து விட்டு, நத்தன் அக்கம் பக்கம் பாரிவையை விசி விட்டு, கேட்டுக்குக் கொக்கி போட்டு விட்டு உள்ளே வந்தான்.

"மேகலா... பாத்திரம் கொடு. தெருமுனைக் குப் போய் பாய் வாங்கியாறேன்..."

"ஏங்க... பாக்கெட் பாய் வரலே..."

"புதுப் பையன். தம்பி எதுவும் வாங்க முடிவாது. வாணாமனுட்டேன்" என்றவன், தானா கவே போய் ஒரு பாத்திரம் எடுத்துக் கொண்டு, அப்போதுதான் துக்கம் கலைந்து எழுந்து உட்கார்த்த அம்மா விசாலத்திடம் வந்து.

"ஆறு ரூபா சிங்கறை இருக்கா பார்..." என்றான்.

"மேகலாவுக்கு சம்பளம் வந்ததும் கொத்தமா செட்டில் பண்ணிட்டேன்"

"போடா பொச்சுக்கெட்டவனே. ஒரு வேலை தேடிக்குவியா... காவல்னாவத்துல இப்படி முத் தானை சிங்கறைக்கு பூண்பாச் சத்துவியா..." என்று விசாலம் முணுமுணுத்தான்.

எல்லாவற்றையும் ஒரு காதிலும், பக்கத்து வீட்டு டேபிரெளட்டரில் ஒலிக்கத் துவங்கிய வெங்கடேச கப்பரபாதத்தை இன்னொரு காதிலும் வாங்கியபடி டாலும், மாற்றுத் துணியும் எடுத்துக் கொண்டு.

அறிந்த சுந்தனை அன்னி முடிந்தி கொண்டு.

குளியலறை தொக்கி நடத்தான் மேகலா. வழியில் கவற்றில் ஆணியில் தொங்கிய தாட்காட்டியில் தெளி கிழித்தான்.

அது வழக்கமான காலண்டர்களில் உள்ள விடையும், கூடுதலான விவரங்கள் அடங்கியது. நினைசி ராசிப்பலனும் அதில் ஒன்று. அதில் அவனுது ராசிக்கு 'முகவியானச் சத்திப்பு' என்று போட்டிருந்தது. அவதப் பார்த்து அவன் இதழ் கோடியில் சிறு புண்ணைக் குடிந்து. ராசி புவன் என்பதே உள்வியலிதிபான சமாதானம் தானே.

தன் வாழ்க்கையில் முக்கியமானதாக அப்படி என்ன நடத்து விடப் போகிறது என்ற நினைப்புடன், குளியலறையை தெருங்கினான்.

கிட்டத்தட்ட அதே எண்ணத்துடன் தான் வேலூர் தகர மையத்தின் பிரபல வாட்டி ஒன்றில் அளையெடுத்துத் தங்கியிருந்த பாபுவும் நினைத்தான், அவன் எதிரில் எவக்கப்பட்ட அன்றைய நினைசியில் தனக்கான ராசிபுவன் பார்த்து.

அவனுக்கான ராசிபுவனிலும் 'எதிர்பாராத சத்திப்பு' என்று போட்டிருந்தது.

(தொடரும்)



பெரிதும் உயர்ந்த கோலாறுகள்
நன்கு காய குணமடைந்த வேண்டாம்
அகலால் தான் நன்றி
Franch OIL NH உருவாக்கினை



செலிபெர் - பிளாஸ்டிக்

பெரிதும் உயர்ந்த கோலாறுகள் நன்கு காய குணமடைந்த வேண்டாம் அகலால் தான் நன்றி Franch OIL NH உருவாக்கினை

பெரிதும் உயர்ந்த கோலாறுகள் நன்கு காய குணமடைந்த வேண்டாம் அகலால் தான் நன்றி Franch OIL NH உருவாக்கினை



செலிபெர் - பிளாஸ்டிக்

பெரிதும் உயர்ந்த கோலாறுகள் நன்கு காய குணமடைந்த வேண்டாம் அகலால் தான் நன்றி Franch OIL NH உருவாக்கினை

பெரிதும் உயர்ந்த கோலாறுகள் நன்கு காய குணமடைந்த வேண்டாம் அகலால் தான் நன்றி Franch OIL NH உருவாக்கினை



Franch OIL NH உருவாக்கினை
பெரிதும் உயர்ந்த கோலாறுகள் நன்கு காய குணமடைந்த வேண்டாம் அகலால் தான் நன்றி Franch OIL NH உருவாக்கினை

Franch OIL NH உருவாக்கினை
பெரிதும் உயர்ந்த கோலாறுகள் நன்கு காய குணமடைந்த வேண்டாம் அகலால் தான் நன்றி Franch OIL NH உருவாக்கினை



• **வனதா**
அனாதை வைத்து வீட்டும்.
கடவுடைய கரவு வைத்து
தேவையான அளவு புதித
மாலை ஊத்தி இரு பக்கமும்
எண்ணெய் ஊத்திச் சிவக்க
கொடுத்தோமையும் எண்ணெய்
பிடி கூடவாளை அது இல்லா
மறுபடி வாயை பரக்க கருபு
பாக இருந்தாலும் மெதுவாக
இருக்கும் கருப்பு உருத்து.
வேந்தலம் சோத்துச் செவ
வதாம் மனமாவும் குசியாகவும் இருக்
கும் நெல்லை மாவட்டத்தில் மிகவும்
பிரபலமான பெரிதும் விருப்பப்படும்
தோண்டிப் பிடு இடங்களிலிருந்து வந்து
எங்கள் நேராட்டலில் சாப்பிடுபவர்
கள் இதன் செய்முறையைக் கேட்டு
அறிவாமல் பேரவதிலுள்ள இதற்கு
நேரட்டுக் கொள்ள வேங்காய்ச் சட்டளி
ஐயமாக காய்ப்பினைகள்.



பொருள் :
அனாதை மாணில்...

முதல் பரிசு ரூ. 500/-

முழு உருந்து தோண்டி

தேவையான பொருட்கள் :
புழுங்கலாசி . 100 கிராம்.
தொலி உருந்தம் பருப்பு அதாவது
கருப்பு உருந்தம் பருப்பு . 100 கிராம்.
ரீயப்படை ஆயில் 130 கிராம்.
வெந்தலம் . 2 மணிபூன்.
உப்பு தேவைக்கேற்ப



• செவ்

வேங்காய் சட்டளி செய்முறை :
வர மினகாய் . 12.
ரீயப்படை ஆயில் 50 மில்,
வேங்காயம் . 1 (பிரியது).
சென்னை வேங்காயம் .
ஒரு கைப்பிடி அளவு.
தக்காளி . 1,
உருவிய கருவேப்பினை .
2 இளங்கு.
உப்பு . தேவைக்கேற்ப.

காணலில் எண்ணெயைக்
காயவைத்து உப்பு தவிர மற்ற
எல்லா சாமான்களையும் நன்கு
வதக்கவும் மிக்ஸரில் வேங்கா
யம் தவிர மற்ற காயவற்றையு

மாவு செயலும் முறை :
அரிசிவா 2 மணி திரை ஊறவைத்து.
கொண்டு 100 அரிக்கவும் பருப்பு வெத்த
பருவத் ஊறவைக்காயவே கழுவுவது அரிசி
வாத்த தவிரவாக இரண்டாவது அளவுக்கவும்
அரிசி நன்கு எம்மாய்தான் வரை அளவுக்கவும்
கழுவுவது போது பருப்பினை
தோண்டி நீக்கத் தேவை
யில்லை பருப்பு, வெந்தலம்
இரண்டையும் ஒன்றாகப்
கொட்டுப் பொங்கல் பொங்க
அளவுக்கவும். இட்டமாக
உப்பு பொட்டுக் கறைத்து
எங்குக்கவும். மற்றுள்ள
காணலில் தோண்டி கடுவ
தாக இருந்தால் முத்தின
தான் மாலைவே மாவு



• என். நவாப்குடி



• செவ்





"அடா மைஞாப்பாரு வாய்ல கரைத்து!"

AAC தெய்யுல செஞ்சா எல்லாமே ஏ விளாஸ்தான்!



உருகவைக்கும் கவை!
AAC தெய்

தயாரிப்பாளர்: A. அருணாசலம் & சம்பெனி,

392-A1, திருப்பூர் ரோடு, வாய்மேல் - 638 701. போன்: 04257-20248, 22648

டீலர்: 159/28, 2nd பைவீஸ் ரோடு, வீரபுரம், சென்னை - 600 038, போன்: 350388, மொபைல்: 98422-20340

பெருமளவு

காயலைத்து மேலே
சொன்ன அரைத்த
மாலைவ ஊத்தி மேலே
வெங்காயம், தக்காளி,
குடமின்காய், சில
முதலியவற்றைத் தூவி
லேசாக வெண்ணெய்
தடவி மூடி வைக்கவும்.
வெத்ததும் திரும்பிப்
போடாமல், காய்கறிகள்
உதிர்ந்து விடாமல் தூக்
கிறதைவாக எடுக்கவும்.

இதிலேயே கேரட்,
பட்டாணி போன்ற
காய்களைச் சேர்த்து
வெழிடயில் பிரா செல்
யலாம். புரட்டிக்கு
என்றால் மு. பருப்பு,
சிஸ்மிஸ் சேர்த்து
'ரிச்'தாகச் செய்யலாம்.
காளான் சாப்பிடுபவர்
கள் அளவையும் சேர்த்து
உங்கள் அறுபவத்
தையும், கற்பனையை
யும் வைத்து விடிவிதமா
கப் பிரா செய்வலாம்.

- வண்ண
சப்பிரமணியன்
மேலகரம்

இரண்டாம் பரிசு
ரூ. 300/-

பிரீனி

போட்டுத் தண்ணீர் சேர்த்து அரைக்கவும்.
அரை பட்டதும் வெங்காயத்தைச் சேர்த்து 2
உற்றுச் சுத்தி வழிக்கவும். வெங்காயம்
நுள்திரண்டாக இருக்க வேண்டும். எமயாக
அரைத்து விட்டால் குசி இருக்காது.

பிச்சா செய்முறை :

தேவையான பொருட்கள் :

வெங்காயம் - 4,

தக்காளி - 2,

குடமின்காய் - 1,

சில - 100 கிராம்,

வெண்ணெய் - 100 கிராம்

செய்முறை :

வெங்காயத்தை நீளமாகவும், தக்காளியை
ஊட்டமாகவும், குடமின்காயைத் துண்டாக்க
வும் நறுக்கிக் கொள்ளவும். சினைத் துருவிக்
வெள்ளையும், அடுப்பில் தேவையாக கல்வைக்

உதவினர் விட்டு கிரகப்பிரவேசத்திற்காக
வெளிப்புர் சென்று இருந்தோம். அவர்கள் விட்
தில் அக்கா, தங்கை, தாதையார் முதலியவர்கள்
பக்கம் பக்கமாக வெல்வேறு தெருவில் இருக்
கிறார்கள். ஏதோ 'கம்யூனிகேஷன் கேப்'
பிராஸ் மூன்று பேருமே தனித்தனியாக இளை
யோவத்திற்கு இளைய மாவு அரைத்து வைத்து
விட்டனர். எண்கொரு ஐடியா தொடர்நின்று,
கிரகப்பிரவேசத்திற்கு விபெஷல் ஸ்லீட் 'டிஷ்
ஷாக இளை வைத்தே 'பிரீனி' தயாரித்தால்
என்ன என்று, உடனே இரண்டு விட்டர்
பாஜம், மேஜம் சில பொருட்களும் வாங்கி
வரச் சொன்னோம்.

தேவையான பொருட்கள் :

பால் - 2 விட்டர்,

அரைத்த அரிசி மாவு - 2 கோப்பை,

கொழுக்கட்டை செய்யும் போது கொலம்பு ரால் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் தேய்கையைத் தவிர்த்து காரட்டைத் துருவிக் கொண்டு வெல்வத்துடன் சேர்த்து வதக்கிச் செய்தால் கடுதல் கவையுடன் இனிப்பாக இருக்கும். கொஞ்சம் வெல்வத்தைக் குறைத்து போட்டாலும் நன்றாக இருக்கும். அத்துடன் பாசிப் பருப்பை உதிரியாக வேகவைத்துச் சேர்த்தால் நன்றாக சேர்த்து இருக்கும்.

உஷா நாராயணன்.



சர்க்கரை - 3 கோப்பை,
ஏலக்காய் - 5 (அ) 6,
பாதாம் - 10 (அ) 12,
பிஸ்தா - 10 (அ) 12
நாமூப்பு எஸென்ஸ் - 2 சொட்டு (அது இல்லாவிட்டாலும் பரவாயில்லை)
சூய்நுமபபு - சிறிது (பாலில் ஊறவைத்தது)
சிறு மண்பாண்டங்கள் (இதையும் அவரவர் இஷ்டம்)

செய்முறை :

அரைத்த அரிசி மாவு, பெட்டியாக இல்லாதவர்கள் ஒரு கோப்பை அரிசியை நன்றாக ஊற விட்டு பிறகு மிக்ஸரில் எதையாக அரைத்துக் கொள்வதும்

பாணை ஒரு வானாவியில் அல்லது நான்ஸ்டிக் பாணில் விட்டு நன்றாகக் காய்ச்சவும். ஸ்விடாமல் கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். சூட்டை சிம்மில் வைத்து அரைத்த அரிசி மாணை நன்றாகக் கலக்கி, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஊற்றி கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். சர்க்கரைவையும் சேர்த்துக் கிளறவும். ஒரு புதினாத்து திட்டங்களில் நன்றாகத் திக்காகும். கெட்டியாகும் வரை கஸலிடாமல் கிளறி ஆற ளதும் ஏலக்காய்ப் பொடி, விரும்பிய எஸென்ஸ் சேர்க்கவும். சிறு சிறு செர்லிங் பெளக்களில் ஊற்றி மேலே பாதாம் (சிலினது), பிஸ்தா முதலியன தூவவும். இதை சீப்பரித்தில் இரண்டு மணி நேரம் வைத்து விட்டு சரல் செய்யவும்.

மண்பாண்டங்கள் கவப்பமாகக் கொட்டவும் பட்டைகளில் அவற்றில் ஊற்றினால், நன்றாகக் கெட்டியாக, செட் ஆகி மிகவும் ருசிரிச்சியாக நன்றாக இருக்கும். ஐஸ்கிரீம் மாதிரி ஆனாக் கொஞ் மண்பாண்டத்தில் செர்ல் செய்வலாம்.

'சில்வர் சீப்பாயில்' இருத்தால் அனாதவும் மேலே போட்டு மேலும் அவுக்கரிக்கலாம்.

- வெயஸ் சாய்தாத், புனை.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

ஸ்விட் ஆண்ட் நட புட்டிங்

தேவையான பொருட்கள் :

கெட்டியான தோசை மாவு - 1 கப்,
[உப்பு சேர்க்காத, புளிக்காத மாவு,
பொடித்த சர்க்கரை - ¾ கப்,
துருவிய தேய்காய் - 1 கப்,
முந்திரி, கிண்டிஸ், பாதாம் - ½ கப்,
பேக்கிங் பவுடர் - ½ டீஸ்பூன்,
வெண்விவா எஸென்ஸ் - 1 டீஸ்பூன்,
ஏலக்காய் - 1
வெண்ணெய், மைதா மாவு - சிறிதளவு

செய்முறை :

உப்பு சேர்க்காத, கெட்டியான தோசை மாணை அரைத்தவுடன் எடுத்து, தேய்காய் சேர்த்துக் கலக்கவும். பேக்கிங் பவுடரையும், பொடித்த சர்க்கரையையும் சேர்த்து, பின் மாவு கவையையில் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். பின் வெண்ணிவா எஸென்ஸ் சேர்க்கவும். (விரும்பு வோர் ஏலக்காய் பொடித்துச் சேர்க்கலாம்).

சற்று உயரமான பாத்திரத்தை எடுத்து அதில் வெண்ணெயைத் தடவி, சிறிது மைதா மாணை வேகாக அதன் மேல் தூவவும். மாவுக் கவையையை பாத்திரத்தில ஊற்றவும். (சற்று மேலே பொங்கி வருவதற்கு இடம் இருக்க வேண்டும்). கிண்டிஸ், மற்றும் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிய முந்திரி, பாதாம் ஆகியவற்றை, சிறிது மைதா மாவில் பிரட்டி. எடுத்து, கவையையின் மேல் தூவவும். சூக்கரில் சிறிதளவு நன்னீர் விட்டு பாத்திரத்தை உள்ளே வைத்து ஆவியில் மீடியம் தீவில் வைத்து வேகவிடவும். (வெலிட் போடாஜிசு) 15 நிமிடங்களில் அருளையான புட்டிங் தயார். முட்டையிலுமாமல், கொலம்பு ரால் அதிகம் இல்லாத சத்துள்ள கவப்பமான புட்டிங் ரெடி. இதைவே வேறு விதமாக செய்ய வேண்டுமென்றால், ஒரு கப் கெட்டி தோசை மாவில் உப்பு சேர்த்து, ½ கப் காய்கறிகளை

சேர்த்து துருவிய காரட் பொடியாக தறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், பட்டாணி, காலிஃப்ளவர்) மேலே 'சீஸ்' துருவிய போட்டு ஆலிவில் வெகவைக்கவும். புதுவிதமான 'வெஜிடபிள் புட்டிங்' ரெடி. புதினா சட்னியுடன் கவைத்துப் பாரும். ஆனா!!

- மீரா பாலசத்திரன், சென்னை - 101

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

திப்ப ரொட்டி

இட்லி வார்த்தையின் கொஞ்சமாக மீதமிருக்கும் அரைத்த மாலில் இந்த திப்ப ரொட்டி செய்வோம்.

தேவையான பொருட்கள் :

அரைத்த இட்லி மாவு - 1 பரள,

பச்சாரிசி - 1 ஆறாக்கு,

மிளகு - 2 ஸ்பூன்,

சீரகம் - 1 ஸ்பூன்,

புளித்த மோர் - தேவைக்கேற்ப,

பெருங்காயம் - சிந்தனாவு,

வறுத்த திவக்கடலை - 1 லைப்பிடி,

கருவேப்பிலை - 2 லாக்கு,

எண்ணெய் - 1 கரண்டி,

நெய் - 2 ஸ்பூன்,

உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை :

1. 1 ஆறாக்கு பச்சாரிசியை மிக்ஸரில் பெரும் பம்பாய் ரவை பதத்தில் உடைத்துக் கொள்ளவும். சலிக்க வேண்டாம்.

2. திவக்கடலைகளையும் மிக்ஸரில் ஒன் திரண்டாக உடைத்துக் கொள்ளவும்.

3. அரைத்த மாவுடன் உடைத்த அரிசி துருணையை சேர்த்து, திட்டமான உப்புடன் புளித்த மோரில் அடை மாவு பதத்தில களர்த்து, அரை மணி உறவைக்கவும்.

4. மிளகு, சீரகத்தைப் பொடி செய்து, பெருங்காயத்துடன் மாலில் சேர்க்கவும்.

5. இத்துடன் பொடித்த திவக்கடலை யையும், கருவேப்பிலைமையையும் போடவும்.

6. வாணலியில் ஒரு கரண்டி எண்ணெய்

விட்டு பதமாக காய்த்தவுடன் நெய் 2 ஸ்பூன் விட்டு, மொத்த மாவையும், ஒரே நடனவாயாக களற்றி, மேலே மூடி, அடுப்புப் சிம்மிக் எரிய விடவும்.

7. ரொட்டியின் திறம் பொன்னிறமாக வந்தவுடன் திருப்பிப் போட்டு நடுவில் துளை செய்து சிறிது எண்ணெய் விடவும். இப் பொழுது மேலே மூடக் கூடாது.

8. அடுப்பு சிம்மியேயே எரியட்டும். ரொட்டி இருபுறமும் பொன் திறத்தவுடன், மொறுமொறுவென்று ஆக வேண்டும்.

9. இந்த திப்ப ரொட்டி உண்பதற்கு மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

10. மிளகாய் பொடி + நல்வெண்ணெய், சட்னி, சாம்பார், அலியல் என்று எத்துடனும் எளிதில் கூட்டணி அமைக்கும் சிற்றுண்டி இது.

- சியாமனா ராஜுகோபால்,

சென்னை - 88

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

தூப்ஸ் பலாப்பழ ஆப்பம்

அரைத்த மாவு (இட்லி தோசைக்கு)

புழுங்கலரிசி+பச்சாரிசி+உளுத்த மாவு

தம்ளர் (3+1+1 தம்ளர்)

இதில் அரைத்த மாவு - 350 கிராம் அரிசி அரைத்தால்

உளுத்த மாவு - 1 தேயில் ஸ்பூன்,

பலாக்களை - 30 பொடியாக தறுக்கிவைது,

சர்க்கரை - 250 கிராம் (பொடியாக்கியது)

ஏலப்பொடி - 2 ஸ்பூன்,

முத்திரிப் பகுப்பு - 20 பொடித்தது,

பொதிக்க நெய் - 4 டீஸே,

தேங்காய்த் துருவல் - 1கப்

செய்முறை :

அரைத்த மாவுடன் ஒரு ஸ்பூன் உளுத்த மாவு கலந்து பலாக்களை துண்டுசுண்டன் மறு படி மிக்ஸரில் போட்டு அரைத்து சர்க்கரைப் பவுடருடன் ஏலப்பொடி, முத்திரி பொடி, தது, தேங்காய்த் துருவியது 1 கப் போட்டுக் கலந்து அடுப்பில் நெய் வைத்து, திடானமாக அடுப்பை எறிய விட்டு, நெய் காய்ந்ததும் கரண்டியால் ஆப்ப மாவை களற்றிச் சிவக்க எடுத்து வடி தட்டில் போட்டு ஆறிய பிறகு சாப்பிடவும். குப்பர் பலாப்பழ ஆப்பம்.

இதுபோல போண்டாவும் அரைத்த பானில் போடலாம். காரதிற்கு மிளகு போடலாம் தேங்காய்த் துருவலுடன்.

மறுநாள் தோசை வாரக்காயம். நீர் இன் ஒன் டிபன்.

- எஸ். தனகாட்சுமி, பெங்களூர்.

மும்ல காற்று, சூப்பர்ம்
சுவைஸ் மருந்துகூச் சாங்.

- ஜப்பான் பழமொழி

நகை :

தூசாரதன் கார்த்திக்

HIM SAGAR TOURS AND TRAVELS (P) LTD

4A Specialist/Soft South Football Group: 1999-2000 (Continued)

1-311, SALTNA VDLAR, NEW 021.10-110025, PION 3-57025.10, 5773217, 12/1/63]

EAN:579217, Mobile:080001 01431, E-Mail:balasugarto.vandana@unsw.edu.au / balasugarto.vandana@yahoo.com

Chemical Phases: 244 0007; 433 1103; 431 3207; 08411 20082 | Harbin University

Special Economical Summer Tour: திருமெய்லி, சிம்லா, ஸ்ரீமது, மனாபரி, ரோத்திரபாபம், மனசிகரன், அமர்தீர, வாகு பாக்டர், சண்டிகர், குருத்பேதரா, ஆதரா, மதுரா, திரு மெய்லி ரூ 4.150/- (hotel accommodation in simla, kullu). Date: 28th March, 8th & 22nd April 2002, 13th & 27th May 2002 From Delhi, கோதரத்தூர், பத்திரிதூர், ஹரிதவார், சிஷிமேய், ஆதரா, மதுரா, டுபாய் - ரூ 4.800/- Date: 24th April 2002, 11th May 2002 from Chennai.

சாத்தமங்கலம், முக்திநாத், போகரா, பக்தபூர், ஐக்கிரி, காரணாசி, அலகாபாத், அயோத்யா, ஆக்ரா, மதுரா, திருபெகனி - ரூ. 6,200/- (6 Days Hotel Accommodations in Nepal) தொழிலாபட்டர் செலவுகள் அணி. Date : 13th April 2002 from Chennai.

[illegible]

மேற்கண்ட கேள்விகளை அனைத்தும் காப்பி, கனவுவாசன சிற்றுண்டி மற்றும் இரண்டு பேசனை கையாண்டு மற்றும் தங்குமிடம் உட்பட இந்த கேள்விகளை அனைத்தும் (2X2) புறம்பேசி பஸ்ஸில் நடத்தப்படும். சென்னைவிலிருந்து புறப்படும் கேள்விகளை 2-ம் வகுப்பு இரயில் வட்டாரம் அடங்கும்.

10 டிக்கெட் புக் செய்பவர்களுக்கு 11வது டிக்கெட் இலவசமாக தரப்படும். 35 தபர்கள் கொண்ட குழுவாக வகுப்பவர்களுக்கு அவர்கள் விரும்பியபடியே டூ நடத்தப்படும். டெவியியில் 8 தபர்கள் டார்மிடரி தங்கும் வசதி இலவசமாகவும் செய்ய தரப்படும். மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளவும்.

We also conduct tours in Tourist Trads. And arrange for conferences

அத்தமான் திரேபாதி தீவகன் - சப்பல் மதறும் கிமானம் சூகம் கற்றவா

தங்கும் வசதி மற்றும் கட்டிட உபகரணங்களை உட்பட, விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ள :

விருந்தாளிகள் வந்துவிட்டால்
கவலை வேண்டாம், இருக்கவே இருக்கிறது

SINCE 1953

SRI GANESH RAM[®]
777 BRAND
PRODUCES MARKS & TRADE

இதுகள் வகைகள், தம்பளம்,
சூட்ட புளிபோதல போல்,
உதல் வதல் குடிய போல்,
சாம்பர் பொடி, சாம்பொடி &
உதல் வதல் போல்

777 BRAND
SAMBAL POWDER
MADE IN INDIA

777 BRAND
CURRY POWDER
MADE IN INDIA

777 BRAND
CHUTNEY
MADE IN INDIA

[illegible]

Mfrs : SRI GANESHRAM & CO., Chennai - 600 001.

Ph : 044-6267596/5230435. Fax : 044-6267592 E-mail : sureshram777@yahoo.com

For Trade encounters,

M/S. SOUTH INTERLINK MARKETING PVT. LTD., 121-C, Radha Nagar Main Road,
Chrompet, Chennai - 600 044. Ph - 2411884 Telex: 2381258



SRI RAMAKRISHNA VIDYALAYA GURUKULAM,

(Mat. Hr. Sec. School)

**New Edakkal, Ulundurpet, Villupuram District,
Tamilnadu - 606 107.**

TEACHERS WANTED

(LADIES ONLY)

- * Applications are invited from Trained PG and UG candidates, proficient in Physics, Chemistry, Maths & Biology.
- * Attractive salary to the Efficient & Experienced Candidates.
- * Preference to English Literature Candidates and Candidates fluent in English.

SALARY

STD XI - XII

*** Rs. 6,000/- p.m.**

STD VIII - X

*** Rs. 5,000/- p.m.**

STD IV - VII

*** Rs. 3,500/- p.m.**

UNIQUE FEATURES :

☐ Gurukula Patterned education with Modern Technologies in a serene atmosphere.

☐ 12% P.F. Contribution from management.

☐ Salary Equivalent to Government Scale of Pay after probation period.

☐ கணவனால் கைவிடப்பட்டவர்களுக்கும் விதவைகளுக்கும் நங்கள் வாழ்க்கையை பயனுள்ள வகையில் அமைத்துக் கொள்ளவும், சேவை செய்யவும் ஸ்தூலப்பான இடம்.

Note :

Xerox copies of Marklists & Certificates (SSLC to Collegiate studies) is to be sent with the application.

The staff should stay only in the Gurukula Hostel.



இப்பொழுது
உடலில் ஏற்படும்
உபாதைகளுக்குப்

பெரும்பாலும் நம்
மனநிலையே காரணம் என்று
மருத்துவர்கள் பலர்
நோயாளிகளுக்கு ஆன்டி-டிப்ரெஷன்
மாத்நிரல்களைக் கொடுக்க
ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். எனக்கும்
இவ்வாறுதான் நிகழ்ந்தது.

குடும்பத்தில் நிகழ்ந்த ஒரு மரணத்தின் பிறகு
உடல் சிறிது களைப்படைந்த நிலையில்
மருத்துவரிடம் சென்றேன். அவர் ஒன்றும் இல்லை
என்று கூறி என்னவென்று சொல்லாமல்
ஆன்டி-டிப்ரெஷன் மாத்நிரலையைக் கொடுத்து
விட்டார். அது எடுக்க ஆரம்பித்த பிறகு என்
உடல்நிலை முன்பிருந்ததை விட மேலமரவி
விட்டது. அசாதாரண களைப்பு, பஸனீசம்,
மயக்கம், வாய்க் கசப்பு, கால் எக நடுக்கம்,
நரக்ஷிணம், மனதில் ஒரு பயம், கலவரம் என்று
இவ்வாறு பல உபாதைகள். இரத்தப் பரிசோதனை
அனைத்தும் நர்மல் எனக்கு என்னவென்றே
புரிவதில்லை.

பின்பு சில மாதங்கள் இவ்வாறு கஷ்டப்பட்ட
பிறகு இளறவள்தான் என்னை வழிநடத்தினார்
என தான் சொல்ல வேண்டும். ஏனென்றால்
சத்தும் எதிர்பாராதவண்ணம் இன்டர்நெட்
எனக்கு உதவியது. இன்டர்நெட்டின் மூலம் நான்
எனக்கிருந்த அறிஞர்கள் அனைத்தும் அம்
மருந்தின் பக்கவிளைவுகள் என அறிந்தேன். அது
மட்டுமல்ல இம் மருந்துகள் எடுத்து முடிந்த
பின்னும் வித்திராயல் எபெக்ட் பல
மாதங்களுக்குக் கஷ்டப்படுத்தும் என்று
கூறுகிறார்கள் இன்டர்நெட்டில் பல
மருத்துவர்கள்.

மேளவநாடுகளில் இம் மருந்துகளை
வட்சக்கணக்கான மக்கள் பல வருடங்களாக

**மனநிந்து
மருந்துகள்
வேண்டாமே
ப்ளாஸ்!**



உட்கொண்டிருக்கிறார்கள்.
அவர்களில் பலர் தாங்கள் அந்த மருத்துவ எடுக்கும்

போதும், திறத்திய பிறரும் அங்கியாகக் கண்டப்பட தங்கள் அனுபவங்களை விவரித்திருக்கிறார்கள் இன்டர்டெட்டியு. பாதிக்கப்பட்ட சிலர் இம்மருத்துவனை தயாரிக்கும் கம்பெனிலின் மேல் வழக்குத் தொடுத்துள்ளனர். இப்பொழுது அங்கு மருத்துவர்களும், பொது மக்களும் ஆண்டிபெட்ரெஸண்ட் அலுவலரது பாதுகாப்பான மருந்துகள் அல்ல என்று உணர்ந்து வருகின்றனர்.

இந்தியாவிலேயே இன்னும் அந்த விழிப்புணர்வு வரவில்லை. மருத்துவர்கள் வட்சகளைக்கொண்ட மக்களுக்கு இம் மருத்துவனை இதன் பக்கவிளைவுகளைப் பற்றிச் சிந்திக்காமல் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். எனக்குத் தெரிந்த ஒருவர் முதுகு வலி என்று மருத்துவரிடம் சென்ற போது மற்ற மருத்துவருடன் சேர்ந்து இந்த ஆண்டிபெட்ரெஸண்டையும் கொடுத்திருக்கிறார்கள் என நோழியின்

வயதான மாமனாருக்கு இம் மருத்தைக் கொடுத்து அவருக்கு இரவில் பயங்கரமான கனவுகள் வர ஆரம்பித்திருக்கின்றன. இம் மருத்துவன் நேராக நம் முனைப்பைச் சென்று தாக்குகின்றன. அறிவிருக்கும் 'செரோட்டினின்' என்னும் இரசாயனத்தின் அளவை அதிகரிக்கின்றன. இது 50 சதவீத பேருக்கு பக்கவிளைவுகளையும், கிழிப்புராயல் பிராப்பாங்களையும் ஏற்படுத்துகின்றது.

மருத்துவர்கள் இம் மருத்துவனை ஏதோ வைட்டமின்கள் போலக் கொடுப்பதை திறத்த வேண்டும், அவசியம் இம் மருத்துவன் நோயாளிகளுக்கு தேவையான என்று நன்றாக பரிசீலனை செய்த பின்னரே கொடுக்கப்பட வேண்டும். நம் நாட்டில்தான் யோகா போன்ற எத்தனையோ அருண்மயான முறைகள் இருக்கின்றனவே நம் மனதை அமைதியாய் வைத்துக் கொள்ள, மனதிறகு அநாவசியமாக பயங்கரமான மருத்துவன் எதற்கு'

- எ. பரியா

ஒரு செகோதரி வேப்பெண்ணெய் காய்ச்சி தொண்டையில் உற்றுமவதால் ஆஸ்துமா நோய் துண்டாவதாகக் கூறியுள்ளார். அது அவருக்கும், அவர் சொன்னவருக்கும் பயன் தந்திருக்கலாம். இதை ஆழ்ந்ததொன்றுக்குப் பயன் படுத்தப்படுகிற பின்பின்பின்புலம் என்றாலும், ஆழ்ந்த நல மருத்துவன் என்ற முறையில் இந்த வைத்தியத்தைக் ஆழ்ந்ததொன்றுக்குச் சிச்ய வேண்டாம் என்றே கூறுகிறேன்.

இப்போதும், தமிழ்நாடு மற்றும், ஆந்திர மாநிலங்களில் சிராய்ப்புறங்களில், ஆழ்ந்ததொன்றுக்கு, அதிலும் அண்மையில் பிறந்த பச்சிராய் ஆழ்ந்ததொன்றுக்கும் கூட இணைப்பு மற்றும் மார்ப்சளி கண்டால் வாயில் வேப்பெண்ணெய் புட்டும் பழக்கம் இருக்கிறது. ஒரு வேளை அப்படி இருண்டு வேளை புட்டி வதாலேயே ஆழ்ந்ததொன்று மிகுந்த ஆபத்தான நிலைமையில் வாய்ப்பு அப்படி 'கோமா' என்னும் மயக்க நிலையில் எழுப்பி ஆழ்ந்ததொன்று நல மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு வரப்படுகிறார்கள். தீவிர மருத்துவ சிகிச்சைக்குப் பின்னரே இக் ஆழ்ந்ததொன்று காய்ப்பாற்றுப்படு



கின்றன. கொண்டு வரப்படும் ஆழ்ந்ததொன்று பிறநொருக்க வேப்பெண்ணெய் புட்டப் பட்டதா என்ற விவரம் தவறாமல் கேட்கப் படுகின்றது.

பொய்மயக்கம் தொண்டையில் உற்றும எண்ணெயை அப்படியே குடிக்கலாம். ஆனால் இதே முறையில் ஆழ்ந்ததொன்றுக்கு வேப்பெண்ணெய் புட்டும் போது, புரையோறி எண்ணெய் குச்சக் குறையை அடைப்பதால் 'நிமோலிமா' காய்ச்சல் வரும் அபாயமும் உண்டு. இந்து வைத்திய உட்பட்ட ஆழ்ந்ததொன்றுக்கு வேப்பெண்ணெய் புட்டிவது மிகுந்த ஆபத்தில் முடியும்.

- டாக்டர். கோவை நாமசி

உடலுக்கு நோய் வந்தால் மருத்துவ சிகிச்சை செய்கு குணமாக்குதல் பலவிதம். ஆலோபதி, சிந்தா, ஆயுர்வேதம், யுனானி, நோரிமியோபதி, இயற்கை மருத்துவம், மலர் மருத்துவம், அக்கு பங்சர் போன்ற பல வகை சிகிச்சை முறைகள் இருந்தும் மனித இனம் இன்னும் பல வகை நோய்களின் தாக்குதலுக்கு உள்ளாகிறது.

இவ்வாறு வைத்திய முறையின் தோல்விக் கு முக்கியக் காரணம், நோயின் மூலகாரணத்தை தெளிந்து வைத்தியம் மேற்கொள்ளப்படாததே ஆகும்.

இவ்வாறு மருத்துவர்கள் நோயை வெறும் உடல் சம்பந்தப்பட்டது என்று மட்டும் எண்ணுகிறார்கள். உடலுக்குப் போதுமான மருந்து கொடுக்கப்பட்ட பிறகு அதனால் எத வித பயனும் தென்படாமல் போகும் பொழுதே, இத் நோய் மனம் சம்பந்தப் பட்டதாக இருக்குமோ என்று சந்தேகித் திறார்கள்.

நீண்ட காலமாக மனத்திற்குள் அடக்கப் பட்ட எண்ணங்கள், ஆசைகள், வருத்தங்கள் போன்றவை ஏழ், உடலின் செயல்பாட் டிய லா இரைச்சலினால் வைத நோற்றுவிக்கின்றன.

மனம் சீர்ப்படாத வரை எந்த மருத்துவ மும் திரந்தரப் பயன் விப்பதில்லை. இத னால்தான் டாக்டர் எட்லர்டு பாக் "Disease is the end product of our thought" என்று கூறுகிறார். ஆகை, கோபம், பொறாமை, கடும் பற்று போன்ற உணர்வுகள் மிகச் சாதாரணமாக எல்லா மனி தரிடத்தும்

சுத்த தேகம்



காணப்படுபவைதான். இவை எப்படி ஒரு மனி தனை நோய்வாய்ப் படுத்தும் என்ற கேள்வி எழ வாய்ப்பிருக்கிறது.

இவ்வெண்ணங்கள் மூலம் மனிதன் தன்னை அறிவாமல்தான் இது

காரணம் சோத்து வைத்திருக்கும் தெய்வீக சக்தி யை ஆற்றவை சிறிது சிறிதாக இழக்கிறான்.

தெய்வீக சக்தி என்றால் என்ன என்று கேள்வி இப்பொழுது நம் முன்னே எழுந்தது அல்லவா?

இந்து மதத்தில் கடவுள் என்றும் சிறித்து வத்தில் பரிசுத்த ஆவி எனவும், மகரிஷி மகேஷ் யோகி Creative intelligence என்றும், வேதாந்தி மகரிஷி ஜீவகாந்த சக்தி என்றும் the universal life force என்றும் கூறுவதுதான் இந்த தெய்வீக சக்தி அல்லது "Energy of pure intelligence".

எனக்கும் நிறைந்திருக் கும் இந்த காமயிக் கீபோரஸ் என்பது ஒரு பெருநிகழின் பார்வை யில் வெப்பகாந்த சக்தி என்று பெயர் பெறு கிறது பெயர் எதுவா யிருந்தாலும் இந்தச் சக்திதான் மனிதனை இயக்குகிறது என்பதில் சந்தேகமில்லை.

இச் சக்தியின் ஒரு சிறு துளிதான் ஒவ்வொரு மனி தனின் உடலும் எண்ணற்ற வித்தகத்தைப் புரிந்து கொண் டிருக்கிறது. இச் சக்தி நிறை வற ஒரு மனிதனி டம் இயங்கும் பொழுது அவன் தன் ஆரோக்கிய மான நிலையில் இயங்குகிறான்.



**INFORMATIVE,
EDUCATIVE,
ENJOYABLE**

rush to get your copy!



COVER STORY ARCHERY

*- the sport
for all*

A CRICK IN THE NECK

*- a Jayabalan
Story*



THE CURSE OF TUTANKHAMEN



**WELCOME TO
THE PANKAJ AND
JANU SHOW**

- an insight into puppetry

**Stories + Picture Stories +
Articles + Serial + In the Wild
and many more**

FEBRUARY 2002

Rs.6/- ONLY

GOKULAM

47, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 097

இச் சந்தியில் குறைவு ஏற்படும் பொழுது நோய் வாய்ப்படுகிறது.

இச் சந்தியை நீக்கிற பெறுவதே நோயற்ற வாழ்க்கைக்கு அடித்தளம் அமைக்கும் முறை யாகும். சரி, இச் சந்தியை நீக்கிற பெறுவது எப்படி என்பதே நம் முன் எழும் கேள்வி யாகும்.

இச் சந்தியை நாம் பல வழிகளில் பெற வாம். இதில் முக்கியமானது தியான முறையாகும். தியானமே உடம்பில் உள்ள ஆன்மாவை கைப்படுத்த முடியும். அப்படியே கற்றுச் சூழ லில் அகத்ததால் பாதிக்கப்பட்டாலும் தியானத்தால் விவரவில் குணப்படுத்த முடியும். இதைத்தான் ஆன்மீயம் தெய்வ வழிபாடு என்ற பாவையில் அந்தணை இனிகாசங்களுட, கிரந்தங் களும் மற்றும் அனைத்து மத நூல்களும் எடுத்த டிக் கூறுகின்றன.

இச் சந்தியைப் பெறும் மற்றொரு வழி ரோகி முறையாகும். இம்முறை மூலம் உல சந்தை இலக்கிக் கொண்டிருக்கும் இச் சந்தியை நாம் பெறலாம். இச் சந்தி நம்மில் இயங்கும் ஒரு உரப்பிக்கணவும் (அடர்வை கிளர்வட்ட, கொண்ட கிளர், பாண்டிசில் கிளர்வட்ட, கைமல கிளர்வட்ட, கைராய்ட் கிளர்வட்ட, பிட்டுட்டரி கிளர்வட்ட மற்றும் பீனியல் கிளர்வட்ட) இயங்க வைத்து, நமது உடல் ஆரோகியத்திற்கு வழிவகுக்கிறது. இதன்மேல் நமது சிந்தனை ஆதார கைமல்கள் எனப் பெயரிட்டு, மூலாதாரம், கலாதிஷ்டாணம், மணிபூரகம், அதாகநம், விசத்தி, ஆகரு க்தாணம், கைஸ்ராரம் என்ற பெயர்களால் அழைக்கின்றன.

இச் சந்தியை நாம் மற்றொரு முறையாகவும் பெறலாம். அதுவே அக்ஞபங்கா, அக்ஞபரணர், டர் ஸ்ரீஸ் போன்ற முறைகளாகும்.

ஒரு சிறிய மெல்லிய ஊசியின் துளை கொண்டே, அதுவும் இல்லாமலோ கூட இச் சந்தியினை நாம் உடலில் பரவச் செய்யலாம். சாதாரணமாக ஒரு மனிதன் தன் வெளும் வீரணை கொண்டே கூட எவத்தியம் செய்யும் தன் முறை இது இதில் மருத்து இல்லை. ஆனால் விபாதிபே ஒரு மாயம் போல் மறைத்து விடும் துணைமலக கானலாம்.

பெரிய காத சந்தியானது உடலில் எங்கும் தடைவியலாமல் ஊடுருவக் கூடுமானால் அங்கு விபாதினை இருக்காது.

இச் சந்தியின் ஊடுருவலில் தடை ஏற்படுத் தும் காரணங்களை நாம் இப்பொழுது கண்டலாம்.

நம் எல்லோருக்கும் தெரிந்த உலோகங் கான தங்கம், வெள்ளி, இரும்பு, இவற்றின் துணைகொண்டு இதனைத் தெளியலாம். இரும்பு அணைவருக்கும் தெரிந்த உலோகம்.

இதன் மூலம் நாம் வெப்ப சக்தியைக் கடத்தும் பொழுது இழப்பு போக, குறைந்த அளவு சக்தியே உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது.

அதே வெப்ப சக்தியை ஒரு வெள்ளி கடத்தி மூலம் கடத்தும் பொழுது அதிக அளவு சக்தி உபயோகப்படுத்தப்பட்டு, குறைந்த அளவு இழப்பு ஏற்படுகிறது. இவையே நாம் ஒரு தங்க உலோகம் மூலம் கடத்தும் பொழுது மிகக் குறைந்த இழப்புடன், முழுமையான அளவிற்கு உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது.

இதன் காரணம் என்ன? இவ்வுலோகங்கள் கடத்தலில் ஏற்படும் தன்னமையே, உபயோகமான வெப்ப சக்தி நம்மை அடைவதற்குக் காரணமாகிறது. அதைப் போன்றே வெட்டவெளியில் எங்கும் திசைநிற்குக்கும் தெய்வீக சக்தியைப் பெறுவதில் தம்பிளையே இருக்கும் தடைவை நீக்க நாம் பயில் வேண்டும்.

இந்த தடைக்கு முழுமுதல் காரணம் நமது மனம் ஆகும். இந்த மனப்பான்மை, ஆசை, அழகம், காது, மோயம் போன்ற பல்வேறு அழுக்குகளை தன்விடமிருந்து அகற்றும் பொழுது மனம் சுத்தமாகிறது. சுத்தமான மனதில் இழப்புகள் தவிர்க்கப்படுகின்றன. இழப்புகள் (தடைகள்) தவிர்க்கப்படும் பொழுது கடத்தல் அதிகமாகிறது எனவே எண்ணங்கள் தூய்மைப்படும் பொழுது தேகம் சுத்த தேகம் ஆகிறது. தடையின்றி விரைவாக தெய்வீக சக்தியினைப் பெற சுத்த தேகம் மிகவும் அவசியம்.

இந்து தத்துவத்தின் அடிப்படையே இந்த தெய்வீக சக்தியை நாம் முழுமையாகப் பெறுவது. நாம் கோவில்களில் கடவுளை வணங்கும் பொழுதோ, சித்த புகழ்க்களஞ்சு சந்திக்கும் பொழுதோ இரு எககப்பி தொழுது நமது ஆரோக்கியத்தை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளிறோம் என்பதே உண்மை.

இதனானவே

இடக்கை வலக்கை இரண்டையும் மாற்றித்
துதிக்கையால் உண்பார்க்குச் சோறவும்
வேண்டாம்

உறக்கத்தை நீக்கி உணர்வால் வளர்வுட்
கிறக்கவும் வேண்டாம் இருக்கறு மாமே

என்று திருமூர்த்தி கறுவிறார்.

இதனால் நாம் விஞ்ஞான அடிப்படையில் பார்க்கும் பொழுது வலது கரம் உஷ்ணம், இடது கரம் குளிர்ச்சி, வலது கரம் சிவன், இடது கரம் சக்தி. பெளதிக முறைப்படி ஒரு முனை உஷ்ணமாகவும், மறுமுனை குளிர்ச்சி பாகவும் இருக்கும் பொழுது அங்கு காத்த அலைகள் பாய்ந்து ஒருகின்றன. அதே போல், வலக்கரமும் இடக்கரமும் செரும் பொழுது, தெய்வீக சக்தி வலது கரத்திலிருந்து இடது கரம் நோக்கிப் பாய்கிறது. உடனடியாக உச்சத்தலை வழியாக இச் சக்திரம் வலது கரத்தை வந்தடைந்து தாது சுழற்சியைத் தொடர்கிறது.

ஆகவே இந்தக் கரம் குவிப்பதே சிறந்த மருத்துவ ஆற்றல் வாய்ந்தது.

கரங்குவிப்பார் உள்மகிழும் கோன்கழல்கள் வெவ்வுக.

இந்த தெய்வீக காத்த சக்தியினை நாம் இயன்ற வளரையில் பெற்று, தடைகள் நீக்கப் பெற்று அச் சக்தியினைத் தக்கவைத்துக் கொண்டால் அதுவே ஆரோக்கியம். இது ஒவ்வொருவரின் கையிலும் இருக்கிறது. அவர்களே அவர்களுக்கு மருத்துவர்கள், மருத்துவரை நாடி மருத்துகளை நாடிச் செல்ல வேண்டிய நிலை. தேவை தம்பிக்கையும், பொறுமைமையும் சுத்த தேசுதம் மட்டுமே.

இதனால் ஆரோக்கியமான வாழ்வு மட்டுமின்றி மரணமிலாப் பெருவாழ்வு பெறவும் முடியும். ஆகவே ஆன்மீக சக்தியை கூட்டி அதனால் அறிவின் திறனை அதிகரித்து, மன வலிமையைப் பெருக்கி ஆரோக்கியத்தைப் பெற்று வாழ்வில் பிரச்சனைகளின்றி அனைவரும் வாழ எல்லாம் வல்ல அருட்பேர் ஆற்றலை வேண்டுமென்றால்.

— ௧. நாகலிங்கம், பிருந்தா சங்கர்

சாதாரணமாக எப்பொழுதும் அலிசன் செய்வதை போல் அலிசாமில், வித்தியசகமை என்ன செய்வது என்று நினைத்தேன். தேய்காவய அரைத்துப் பாலெடுத்து அலியலில் சேர்த்து விட்டு, பச்சை மிளகாயைத் தனியாக அரைத்தேன். ஆனால் தயிரைச் சேர்க்கவில்லை. டேஸ்ட் அரைத்துக்கிவது.

- சித்ரா.





GOLD, SILVER, DIAMOND & BIRTH STONES
Old No. 102, New No. 128 USMAN ROAD
T. NAGAR, CHENNAI - 600 017

[illegible][illegible]

பாதுகாக்கக் காலத்தில் இருந்தே சாஸ்திரங்கள், சாஸ்திரியங்கள் நலமுள்ளவர்கள் உபயோகத்தில் உள்ளன. தற்போது வரும்படியாக அளவுக்குமா ருசிக் கற்பனைய் விருப்பி வளமுதிருவர்கள் எத்த பேரோடு ஒரு இருந்தாலும் ஒருவருக்கு ஒருபுறம் இருந்தாலும் அவரது சாஸ்திரியங்கள் நட்பு இல்லாமல்படியும் அவர் படிப்பதற்குள் சாஸ்திரி துதிநாசன இல்லி ராசிப்படி அளவியுதர்தல் மிக சிறந்தது உதாரணமாக நான் கோமலிக்குச் சென்று அச்சமைய செல்லும் பொழுதும், விடயம் அடைபெறும் நேரமாவது, பொய் வாய்ப்பு, பூதங்கள், தெய்வங்கள் அளவத்திருந்தே நெல்லு நட்சத்திரம் ராசி கோமலிக்குள்ளும் அச்சமைய செல்லிறதும் அதனால் அளவப்படி அளவியுதர்தல் மிக சிறந்தது அளவத்திருந்தே நலமுதிருவதற்கும் அளவியுதர்தல் மிகவும் சிறந்தது 4 விதமாக பகலாகத் தருமா 5 CENT வளமும் தருவது 4 விதமாக தருவதில் விலை ரூபாய்

1. ஆபீஸின் மூலதனிக்ரம் (RUBY) அறிய உருத்திவாங்கும் தகவல் உலாந்த தினசரிக்கு செலுத்தும் மீதித்தொகைத் துணிக்செலவுகள் குறும். செலவடி துறம் சிவசுரபிகைதர்கள், துரித்தவம் து.ம.ம.வா.தா. 1,017,38 ரூபிள் மிதத்தவா.தன் அளவிக்ரம். "வெளிக்ரம் அளவிக்ரம் சிறத்த 25 CENT ம. மவத்து வெளிக்ரம் அளவிக்ரம் மிதவம் ரூ. 400/-

[illegible]

3. த. த. அழகிராமன் (PUSHPHARAGAM): வலது கைகளிலிருந்து தளையிடுப செயலும் ஆயிவளம் பெருதும், தலை 2½ மீட்டராகியிருக்க, தந்தை நடப்பவராக 3½ மீட்டர் இதிலே பிந்தையாகக் அளவியலும் வெள்ளை, கருஞ்சு ஆகிய கலாக்கிய கிடைக்கும் தங்கத்திரும்பு, வெள்ளத்திரும்பு அளவியலும் வெள்ளப்பிசி: மீட்டர் ரூ. 600/- (R600/-) தங்கத்திரும்பு 1800/- முதல் 5000/- வரையுள்ளதாகக் கிடைக்கும்.

4. ஏ.தே. பகலெதகம் (GOMEDAGAM) திட்டப்பகுதி காரியங்கள் நிறைவேற்றம் ராஜ் தொழில் துறையினர், 1975 தாசில் நியமிக்கப்பட்ட, 0.13,22,31 ஹெக்டேர் பித்தலாசை அண்டியலும் வெள்ளியில் அண்டியல் பித்தலா 60 CENT அலத்து வெள்ளி பகலெதகம் விவசாய 400-

5. புதுப் பாக்கியத்தை (EMERALD) க்குப் செலவாகி நூதனம், ஆயோக்கியம், அதிர்ஷ்டம் வாய்ப்புடன் ஏற்படும் நெய்தல் நாளி, அன்னி ராஜ்குமாரர்கள், புதுப் பாக்கியத்தின் 3,123 நெய்தல் நாளி பற்றியதாகும். அன்னியத்தின் செலவிலும் அன்னியத்தின் செலவாகி 70 CENT வாய்ப்பு செலவாகி நெய்தல் நாளி 400.

8. கக்கிரா கம்பம் (DIAMOND) பரீட்சை அமைத்து காரியவகிஸ்தார் வெற்றி கிடைக்கும் வரையில் ரூபாய் ராசி கக்கிரா 35.00 ரூபாய்க்கு கட்டிப் பெறியில் மீதமுள்ள அளவியைப் பக்கத்திலும் வெளியிடுவது அளவியைப் 6 CENT கம்பம் மாதத்து 1 கிராம் தங்கத்தில் 4500/- வெளியிடுவது 22-ம்.

[illegible]

8. 4-வது தீர்மானம் (SAPPHIRE) அறிவு, பண அளவாகப் பெறல், முதல் செலவை ஆவியைத் தரும் மகர ராஜி, சூப்ப ராஜி, கர்ப்பராமன், 4-வது தீர்மானம் நடந்துமேல் ரூ. 120. இதிலேயே (இந்தியாக்கள் அளவியலாய் பெறலாகிய) அளவியல் முதல்தது 20 CENT லாவதது பெறலாகிய மிகமூலம் ரூ. 400/-

3. செவ்வாய் பங்கு (CORAL) மாதிரி துணிவி, திருக்கோணம் போக்கும், செவ்வம் பெய்து 1.50 டாலர்மான் கடிப் பையாரி விடுக்கி ராசி, செவ்வாய் போக்கும் செவ்வாய் தாள் நடப்பவர்கள் 9.18.97 தேதியில் (திருக்கோணம் அணிவதும் செவ்வாய்க்கும் அணிவது சிறந்தது 2 CARAT பங்கும் கூடத்து செவ்வாய் மோதிரம் விலை ரூ 400/- அணிவதும் அணிவக்கூடியது கார்ட்டெட் செவ்வாய் மோதிரம் விலை ரூ 400/-

இந்த அளவிற்குப் படிப்படி, ஸ்தலக்கத்தி வேண்டி லாபப்படி, லீயாபாரம் கொண்டு வரும் பெருஞ் சுவர்க்கை, உலாப்படி, ஸ்தலத்தி செய்தால் நாளிக்கல் மேலதிரை அளவித்து 100 சதவீத வெற்றிபெறுமா? எங்கனும், ஸ்தலம் கொண்டு வந்தால் எங்கனும் கல் போட வேண்டாம் என்பதென்றோம். எட்டாவது கிடைப்பது ஸ்தலம் இல்லாதவர்களைப் பிறிதே தெரிந்தோர் ஸ்தலம் இல்லாதவர்களைக் கவனித்து தருகிறோம். ரூ. 20/ படித்து 100/ ஸ்தலம் இல்லாதவர்களைப் பெற ரூ. 20/ அனுப்புவது தயவு எடுத்துக்கொள்ளுமா? ஸ்தலம் இல்லாதவர்களைப் பெற ரூ. 20/ அனுப்புவது தயவு எடுத்துக்கொள்ளுமா? ஸ்தலம் இல்லாதவர்களைப் பெற ரூ. 20/ அனுப்புவது தயவு எடுத்துக்கொள்ளுமா? ஸ்தலம் இல்லாதவர்களைப் பெற ரூ. 20/ அனுப்புவது தயவு எடுத்துக்கொள்ளுமா?

தருமண மலர்

மணமகள் தேவை

- ✦ ஐயர், வடமாந், ஹரிஜன், ஆயிரம், 37½ 3500 எல்வாள். என்டி ஹிஸ்டரி பணி. சத்த ஐதம் ஸ்பெஷலிசு தகுதி. மணமகன் தேவை. வேலைக்குச் செல்வ வேண்டிய திட்டம். சிவன் : 0431-630818 செட்டி எண் : 18271
- ✦ ஐயர், அட்டைசாஸ்திரம், வாராங்கல், வடமாந், 40½ 117½ ரூ., ரூ. 8000/- சிவன் இலகத் துறை, எட்டப்பா. விலைகரத்தாளவர், குழந்தை இயல்பு. சத்த மணமகன் தேவை செட்டி எண் : 18272
- ✦ Vadamal, Bharadwajam, Viskam 3 padam, 39½ 74½ SA (Corp) Senior Executive ITA Group Delhi, 18,000/- p.m. seeks girl preferably employed. Send horoscopes to Box No. 18273
- ✦ 6 ft, tall, fair and handsome Tirunelveli, Selva P. Mal boy, 28½ B. Sc./Pondicherry, seeks alliance from tall, educated, fair, good-looking girl from a respectable family. Contact with horoscope to Box No. 18274
- ✦ Iyer, Vadama, Elivates, Pondicherry, 27½ 170cm, Graduate M.A., Sales Manager in Muthi National Company, Four Laks, Annual Salary seeks graduate bride from respected family. Respond Horoscopes to Ph: (0712-221381) Box No. 18275
- ✦ சென்னை ஸ்ரீராமன் சாலை, 34½ 165 இந்தியாவிலிருந்து மாறுதலுக்குட்பட்ட L.D.C.க்கு (தந்தையின் மதமில்) அந்த பெண் மாறுதலுக்குட்பட்ட L.C. உட்க. உட்க. மாறுதலுக்குட்பட்ட பணிக்குட்பட்ட பெண் தேவை. ஐதம் சார்க்குள் வழக்கியல்பு, பிராமண வகுப்பில் சேர்ந்தவர்கள் வரவில்லை. சத்தித்தவர்கள் விண்ணப்பிக்கவும். செட்டி எண் : 18276
- ✦ Blind Iyer Brahmin, 43, Srivastava, Martham, tall, PG, working, 3 figure, Monthly Income Offering comfortable life, desires kindhearted, dedicated Brahmin spouse need not work. Box No. 18277
- ✦ பிளாமின், மாத்தி திவ்யசத்த தேவதாஸ், பிளாமின் தேவ சாத்திரம், பிளாமின், 28½ 77000 எல்வாள், பிளாமின், சென்னை விடு, சென்னை விவரங்கள், வாராங்கல் செட்டி எண் : 18278
- ✦ Wanted graduate, domestic, Hindu knowing, fair girl for Vadamal, Iyer, Rohini Koushika age 30 years 5.4" Private firm near Madurai salary 3500/- Contact : (07152) 44149 No Habilities All older sisters married. Box No. 18279
- ✦ ஐயர், வடமாந், வாராங்கல், திருவெண்ணி, 27½ 183 செட்டி, M.Com., D.T.E., அக ஆயிரம், தாமிரம், ரூ. 7,300 உடன் அகமாண ஸ்பெஷலிசு தகுதி இது

- இது அகமாணியில் திருவெண்ணி பணிக்குட்பட்ட பணிக்குட்பட்ட தேவை ஐதம் சாத்திரம் விண்ணப்பிக்கவும். சிவன் : 044-2325618 செட்டி எண் : 18280
- ✦ ஐயர், வடமாந், வடமாந், 178½ +2 மத்திய (M) பெருகுதல் சாத்திரம், சென்னை விவரங்கள் (சென்னை செட்டி எண்) ரூ. 7000/- மத்திய பருவங்கள் ஸ்பெஷலிசு தகுதி மணமகன் தேவை செட்டி எண் : சிவன் : 18281
- ✦ Vadama, Iyer, Madgalva, Swathi, 24½ 180½ 30,000/- Professionally qualified, employed, Chennai, Legal Divorce, unconsummated marriage, seeks graduate girl. Home-loving with good family background. Contact with horoscope to Box No. 18282
- ✦ Iyer, Brahacharanam, Rohini, 27½ 167cm B.Tech., M.B.A. No. 32,000/- MNC Deputy Manager, Chennai, seeks professionally qualified employed girl. Box No. 18283
- ✦ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Swathi, 27½ 180, tall, MCA, Software Professional, USA, clean habits, seeks alliance from fair, good-looking girl with MB (Computer Knowledge) MB (C2)/MCA. Contact : 242301 Box No. 18284
- ✦ Alliance invited for Iyer, Vadamal, Srivastava, Martham Boy 28½ 160½ 6000 B.Tech./Private Sector Engineer Own House, propertied seeks bride from decent family. Ph: 0413-209822, 04146-30414 Box No. 18285
- ✦ Vadamal, Kousigam, Brothers I. Chittirai, 35½ 145cm/4000½ Scenta Pvt.Co., seeks Non-graduate employed girl. 2. Phorum, 29½ 146cm DME, 15000/- Sr. Engineer Reputed Concern seeks employed graduate girl. Send horoscope to Box No. 18286 Ph: 6533058
- ✦ Wanted bride for Madurai-Rohini parvati boy, 27½ 164½ 180cm, having impaired, data entry operator, Pvt. firm, socially active, owns a shared flat in Chennai. Contact no. 07-3774288 email id: 1943@yahoo.com Box No. 18287
- ✦ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Ravathi, 23½ 172cm, B.Com., PGDCA, Programmer Reputed Company, Chennai, 15,000 p.m. only son, own house seeks honestly graduate, good looking girl. Contact No. 044-4803798 with horoscope family details to Box No. 18288
- ✦ Vadama, Atherya, Tiruvathirai, 38½ 167, D.E.E. salary Rs. 9500/- p.m. seeks suitable any Brahmin girl employed/not employed below 26 from decent family. Simple marriage. Divorce/widowers excuse. Contact 811 6743 Box No. 18289
- ✦ Sengunther Boy, Arudhra, B.Tech., presently employed at USA as software engineer will be settled

மங்கையர் மலரின் திருமண மலர் விளம்பரம் மூலம் திருமண சம்பந்தம் அமைந்ததற்கு பாராட்டும் நன்றியும்!

என் மகனுக்கு மணமகள் தேட்டு செப்டெம்பர் மாத மங்கையர் மலர் இதழில் கொடுத்த விளம்பரத்திற்கு 25க்கு மேல் ஐதகங்கள் வந்திருந்தன அதில் ஒன்று நானு பெருந்தி தலவ இடமாவதும் அமைந்து, கடவுள் அருளாலும் உங்களைப் போன்ற தலவ இதுவமுடையவர்களின் ஆசியாலும் திரைப்படம்மூலம் நன்றாக துடித்தேறியது. தந்தி தங்களுடைய தொண்டு சிறப்பான முறையில் தொடர் வந்திருக்கின்றன. திருமதி லலிதா ஜகத்பாய், மலிகை, சென்னை - 4.

தலவன் மங்கையர் மலர் நவம்பர் மாத திருமண மலர் மூலம் எங்கள் குமாரனான கண்ணனுக்கு திருமணம் நிச்சயமாகி சீக்கிரம் நடக்கவுள்ளது. மங்கையர் மலர் குழுவைச் சார்ந்த எல்லோருக்கும் எங்கள் மனமார்ந்த நன்றி.

திரு. பாலகிருஷ்ணன் தம்பதியினர், ஜெயநகர், பெரும்புதல் - 41.

இப் பகுதியில் பலவாடைந்த பலர் இ 33 பேரை தலவன் நன்றியையும் பாராட்டையும் தெரிவித்தவண்ணம் இ 33 பேரை அணைத்துத் த 11 பேரை இவ்வங்கங்களியு. அவர்களிக்கு மங்கையர் மலர் இதழின் திருமண மலர் பகுதியில் நீங்கலும் விளம்பரம் செய்து பலவாடை மலரமே!

33, 5.4", very fair, Diploma Civil Engineering (D.C.E.), M.A. Properties, Doing Own Business in Civil Lines. Seeks graduate, good looking bride, preferably employed. Subject no bar. Reply with horoscope to Mrs. Indira Kannan, No. 1-E, Pillaiyer Kovil Lane, Village Street, Thiruvattiyur, Chennai - 604 819. Phone: 573 2256.

✧ (1) Thanakal, Bharathwajam, Mirgaseeratham, Padam Two, 33/11", Metric employed, Private Organisation plus L.I.C. Agent/ Printing Business Monthly Income 12-15000 very fair, Owns flat at Delhi. Middle class employed girl preferable Vadagalai no bar.

2) Younger Brother, Vinagaram, Padam three, 33/16" M.A. Stereo, Railway Ministry. 8886 very fair, Wears spectacle Girl, Graduate Must employed preferable Vadagalai no bar. For both contact with horoscope to R. Parthasarathy, 323, Nirman Apartments, Mayur Vihar, Phase I Extension, Delhi - 110 041. Phone (81) 3715928

✧ Employed girl upto 48 years for Vadama, Iyer, Vishaka Kavitha bechler boy 45/57B. Com., Running Internet Cafe, Courier, etc., Own House in Delhi. Contact P.G. Iyer, Pochur-14C, Silfartha Extension, New Delhi - 110 014. Phone (81) 487 1894.

✧ Iyer, Brahacharanam, Porasaram, Pooram, 45 years, 157cm., B.Com., Muncal, Seeks suitable bride, only Spinster. Contact : M. Balakrishnan, B-6, Phase Madure, Sri Karumari American Koll St., Vadapaland, Chennai - 606 026. Ph: 4681878.

✧ Iyer, Brahacharanam, Srivastava, Swathi, B.Com., Computer 36, M.N.C. 9048 seeks suitable/employed/unemployed girl. Subject acceptable E.M. Natarajan, 16/3 Dwaraka Flats, West Anna Nagar (extn) Chennai - 101. Phone: 454 8080.

✧ ஜார், கடவுள், பாரதவாஜம், தம்பிட்டம், மகரம், 32/160cm, 8000, M.A., M.Phil., வேதம் பதினாறு. (சிறை வைத்துள்ள), சம்பந்திக்கு ஆசிரியராக தலவன் மலரில் வேதம் பார்த்தும் பணமாகளுக்கு, ஆசிரியரான குடும்பத்தி விருத்த குடும்பமானதற்குள் பட்டதாரி பணமாகத் தேவைய. சிமோன் : 224 1442 வைத்திய துறம், 24-61, சபரி மீனாட்சி, வேதம் தெரு, வந்திய தன், பங்குமதுரன். சென்னை - 8

✧ தம்பி மேல் உடுக்கி திருமணம், விளம்பரம், வாந்தியை, 22/5.5"/M.Sc., செந்திர தெருவில், தலவ

வருமனம்/குறவன் கொண்ட விளம்பரம் அநேக பிரிவில் குடும்பமானதற்கு மேல் மேலும் உட்பிரிவுகள் மற்றும் இரா மாரணன் விளம்பரம்மேல் P.V.S. Rao, Dharmashiksha Bhavan, 536, Karmaraj Salai, Madurai - 625 009

✧ Iyer, Vadama, Vadholam, Aswini 33/188, B.Com., LSI Oriental Insurance Cashier 10,000 clean habits Krishnamurthy, MSc/1, Univ-2, Behind Dabighat, PO- Nimpura, Kharagpur - 721304, (82222) 754168 email:chandrashin@yahoo.com.

✧ Iyer, Ashrassaharam, Vadholam, Kottai, 38/168/8886/- M.A. B.Ed., in Hindi, Sahitya Rathna, State Government Transport, Chennai. Handmade, fair, seeks good looking bride, preferably employed. Subject acceptable. Contact : K. Balaji, No. 35 2nd Street, Narasimha Nagar, Chennai - 406 115. P.No. 944-5541431, 5551824.

✧ Vadama, Kousika, Pooram, 29/180cm, M.Sc., Computer Science, System Engineering, USA/Sudha Jadhavani, Seeks suitable, fair, good-looking, graduate girl. Mr. Ramasubram, No. 12, Phase I, Karpagam Super Market Road, Sathurachari, Vellore-632 886 Ph:0416-256105.

✧ Iyengar, Vadakalai, Kanyapa, Maham -4, 12/5.11" B.Com., Accountant, Panama Central America 2000 US dollars seeks Tamil speaking Iyengar graduate bride preferably with basic Computer knowledge and willing to live abroad. Boy expected March 2003. N.K. Aravamudan Old 116, Kodambakkam High Road, Nungambakkam, Chennai - 606 034 Phone: 822 4313

✧ Parents of Iyer, Vadama, Bharadwajam, seeks suitable alliance for their son, 29, MCA, Executive, Reputed MNC. Parents of well-accompanied, graduate girl employed/unemployed, from respectable family of the same subject around 22/23 years may contact : Sri. A. Ananthanarayana, 24, V S V Road Street, Mylapore, Chennai - 606 004 T/944-4660259

✧ Well educated, good-looking, decent family. Vadama, Brahacharanam, bride 48 Tamil Iyer, Shetamashanum, Brahacharanam, Pooram, 32/173, Pursuing Ph.D. USA. Apply horoscope : Sri P Mahalingam, 1248, Ambedkar Layout, Kaval Gya

BYM

சிறிதே

உங்கள் பரம புகழின்

பெள்ளித் திரையிலும் சின்னத் திரையிலும்
சாதாரணமான ஒரு மின் கருவிமொழி
மகத்தான புகழைப் பூர்த்தி. சித்தாரதின்,
சிறப்பான நடப்பில் கலைப்பாவின் கதை
புகழ்த்திய புகழின் நித்திரைத் திரையிலும்
சிறப்பான நடப்பில் கலைப்பாவின் கதை
புகழ்த்திய புகழின் நித்திரைத் திரையிலும்
சிறப்பான நடப்பில் கலைப்பாவின் கதை
புகழ்த்திய புகழின் நித்திரைத் திரையிலும்

உங்கள் பரம புகழின்

உங்கள் பரம புகழின்



RAJ TV

இது உங்கள் சேனல்

புகழ் புகழின் புகழின் புகழின்

“சுழிதாரா, காக்ராவா?”

“தராய் உனக்கு Birthday வருதுல, என்ன Dress எடுக்க போற? சுழிதாரா? காக்ராவா? மிய்யா? மாக்ஸியா? ஜீன்ஸ்ஸா? பேண்டா? இதுவா? அதுவா? எதுவாயிருந்தாலும் போத்தீஸ் போடா. Economicalடா, ஏகப்பட்ட வெண்டுகண்டா...”

நாகரீக நங்கையருக்கு பகட்டான பலவீத செடிமெட் ஆடைகள். பிரசித்தி பெற்ற பிராண்டுகள், உயர்வாக துணி வகைகள். தினந்தோறும் கல்லூரிக்கு உடுத்திச் செல்ல எடுப்பான ஆடைகள் யாவும் வியக்க வைக்கும் விஸயமில்லை.



செல்வி, சந்தியா & தோழி,
சென்னை

POTHYS

அழகிய ஜவுளிகளின் ஆலயம்

பனகல் பூங்க, தி.நகர், சென்னை - 600 017, ☎ : 431 0901 Web : www.pothys.com
3, வடக்கு ரத வீதி, திருநெல்வேலி டவுன் - 627 006, ☎ : 337093, 339189

“எங்களுக்கு போத்தீஸ் செல் அபார நம்பிக்கை”

மங்கையர் மலர்



ஆண்டுமலர் இரட்டைச் சிறப்பிதழ்

2

செப்டம்பர் 2002 இதழுடன் இலகுவில்

வினம்பரத்திற்காக அல்ல
உங்கள் விழிப்புணர்வுக்காக...



தே...சூ...சூ...

66

புது

கால்கள்

கோலிஸ்

பந்தி நங்கு

கோலி

நிலாநிலா

59

தான் தான் கால்களில்... புது நங்கு...
கோலிஸ்... புது நங்கு...
கோலிஸ்... புது நங்கு...
கோலிஸ்... புது நங்கு...

புது நங்கு... புது நங்கு...
புது நங்கு... புது நங்கு...
புது நங்கு... புது நங்கு...



புது நங்கு... புது நங்கு...
புது நங்கு... புது நங்கு...
புது நங்கு... புது நங்கு...

புது நங்கு... புது நங்கு...

கோலி... புது நங்கு... 2-1201



அந்த நங்கு... புது நங்கு... புது நங்கு... புது நங்கு...
கோலிஸ்... புது நங்கு... புது நங்கு... புது நங்கு...

T.B. Jewellery

பனகல் பாரக்

தனகோல்கள் கோலி, திதகல்,
கோலிஸ் 500 017, கோல் : 434 2323/3442
GOLD DESIGNERS SINCE 1933

First Jeweller in India to Introduce 916 KDM Soldering in 1972

மடியில் வைத்து,



புட்டிப்
பால்
கொடுத்து..

பெற்ற குழந்தைகளை மட்டுமல்லாமல் பெறாத குழந்தைகளையும் பாஷாட்டி (புட்டிப்பாய்தான்) ஊட்டி வளர்க்கும் பெண்மணிகள் பலரை நாம் பார்த்திருக்கிறோம். ஆனால் சிங்கக் குட்டிகளை நிறுமான் சிங்கக் குட்டிகள்தான் கரிபும் பாட்டியி பால் கொடுத்து வளர்த்த பெண்மணி ஒருவர் உண்டு. 'என்ன' என வியப்பில் புகுவம் உலகுக்கிறதா! ஆமாம் வண்டலூரில் உள்ள அறிஞர் அண்ணா அறிவியல் பூங்காவில் 'வயன் சகிபாரி'யில்

விவங்குகள்

காப்பாளராகப்

பணிபுரியும்

புவனேஸ்வரிதான் அந்தப் பெண்மணி.

அவரை அவர் பணிபுரியுமிடத்தில்

சந்தித்தோம். சிங்கங்களின்

கர்துவனசனுக்கிடை யே!

“நான் ஆந்திர மெட்ரிக் படித்துத் தேறினாள். திருமணத்திற்குப் பிறகு தபால் மூலம் மெட்ரிக் படித்தேன். கனாவருடன் ஹைதராபாத்தில் தலைக்குடிதனம் பின்பு 79ம் ஆண்டு எங்கள் குழந்தைகளுடன் சென்னை வந்தோம். குடும்பத்தில் மிகவும் கடுமையான கலாசாஸம். வண்டலூருக்குக் கில் குடித்தனம் வைத்தோம்.

அப்போர் என் மகள்தான் இங்கு கததப

படுததும் பணியில் முத

லில் சேர்த்தாள். ஆறு

மாதங்கள் தொடர்ந்து

அவள் வேலைக்கு வந்த

பின்பு நானும் அதே

பணியில் சேர்த்தேன்.

அப்போது எங்களுக்குத்

தினக்கலி 1-4-தான்.

1986ம் ஆண்டு மிகுதங்

கள் லல்லாம் இங்கு

கொண்டு வரப்

பட்டு இது முழுமையாக

இயங்கத் தொடங்கிவு

டன் சிங்கங்கள் உள்ள

இடத்தில் விவங்குகள்

காப்பாளராகப் பணி

புரிய வந்தேன். 89ம்

ஆண்டு இத்த 'வயன்

சகிபாரி' அமைக்கப்

பட்டது.

சிங்கங்கள் இயற்கை

யான குழந்தைகளில்

உலவி வர, அந்தக் குழ

லில் செல்லவேன்



பிரத்யேகமாக தயாரிக்கப்பட்ட பேட்டரிலித் இயங்கும் கண்டு போன்ற வண்டியில் பார்வை யாளர்கள் சென்று அளவகளைப் பார்ப்பது மிடமதான் இந்த வயன் சமீபாறி. இப்போது இந்த அறிவியல் பூங்காவிற்கு வருகை தரு வோரில் அதிகபட்சம் போ இளைதக் காண வது கிடைத்தால் ஆணாவ் துது துவக்கப்பட்ட புதிதில் மக்கள் இதுபற்றி முழுமையாக அறிந்து கொள்ளாத நிலையில் தூங்கியே வெளியே சென்று மக்களைக் கூட்டி வந்து பாரகக கொலவோம்

காணல் 8 மணிக்கு இங்கு வரும் தாயகம் மரணல் 6 மணி வரை பணிபுரிவிறோம் காணல் வந்தவுடன் கூண்டுக்குள் சிங்கங்கள் எப்படி இருக்கின்றன என்பதை எட்டிப் பார்த்து அளவகளுக்குள் சண்டைலிட்டி ஏதாவது அடி பட்டுக் கொள்ளுபடுகின்றனவா? எனதல்



உணவல் சாப்பிட்டு விட்டதா? வந்திறுப் போக்கு வந்தி என எதுவுமில்லையா? என்பதற் போன்றவைகளப் பார்த்து அப்படி ஏதேனும் இருக்கும்பட்சதில் அதிகாரிகளுக்கும், டாக்டர்களுக்கும் தெரிவிப்பதுதான் என முதல் பணி

பின்பு 9 மணி அளவில் அளவ சமீபாரிக ளுள் உலா அனுப்புவோம் சிசுவை தர வேண்டிய நிலையில் உள்ள சிங்கத்தை வேறு அறைக்கு மாற்றி பின்பு சிங்கங்கள் இரவு தங்கிய அறையைச் சுததம் செல்து முடிக்கிய மதியம் 12:30 மணி போல் ஆகிவிடும் போது மக்கள் இளவகளைக் காண வரும் போது வண்டி செல்ல கதவு திறந்து ஸ்டுவது, நீதாட ப் பணி, துப்புரவுப் பணி என மாதவ வரை ஆகி விடும்.

மாணல் 4 - 5 மணிகுளுள் சிங்கங்களுக்கான

உணவு (மாட்டிதரைச்சி) வரும் அளவகலின் வயதுகதேதப் தகா 8 முதல் 15 கிரோ பரி சோதிக்கப்பட்ட மாட்டிதரைச்சி போடப்படும். மருத்துவர்களின் ஆலோசனைலின் பேரில் தேவையப்பட்ட மருத்துகளைக் கலந்து கொடுப்பது என வேண்டி இன்னும் சாப்பிட வேண்டிய அளவு ஆகாரத்தை சிங்கம் சாப்பிடவில்லைய என்றால் அதை உடனடியாக சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகலிடம் தெரிவித்துத் தேவையான சிகிச்சகளுக்கு ஏற்பாடு செய்வோம்.

பெண் சிங்கம் நீதிட்டுக்கு வரும் தேரம் ஆண் சிங்கம் கமார் ஒரு வாரம் முதல் பத்து நாடகல் வரை பெண் சிங்கத்துடன் நெருங்கிப் பழகி இளையும் அதை தாவிவிடுத்து 11.3 - 11.5 நாடகலில் சூட்டி போடும் ஒரு முறையில் 4 - 5 சூட்டகல் வரை போடும் பிறத்த சூட்டி களுக்கு ஆறு மாதம் வரை (பூலின்) பரப் தரப் படும். இதற்கென பிரத்யேக அளலில் தயார் செய்யப்பட்ட பாட்டிலில் காங்கி மிதமான சூட்டில் ஆறவைத்த பாண்டி சூழத் தைக்குத்துப் புகட்டுவது போல புகட்டுவோம். இப்படி கமார் 30 சிங்கக் சூட்டிகளுக்கும் மேல் தான் மடியில் எவத்து வளர்த்திருக் கிறேன். இன்று தான் வளர்ந்தளவ ளில் எட்டு மட்டும்தான் இங்கே உள்ளது மற்றவை மற்ற உதிரியல் பூக்காக்களுக்கு எடுத்துச் செல்லப் பட்டு விட்டன

ஒத்தரை வயது வரை இளவ களுடன் தாம் பழகவும் இளவ களைப் பழகவும் முடியும் அதற் குப் பின்பு அருகில் கொலவது ரீங்க்தான் தம் குரல், ஸூட்டகூட்ட பாவனை முதலியவைகளைக் கண்டு கொண்டு இளவ தம்மோடு ஒத்துழைத் தல் சிங்கக் சூட்டிகளை தாம் எடுப்பதைத் தாய் சிங்கம் பார்த்து விட்டால் மறுபடி அளவ அத் தக் சூட்டிகளை ஒதுக்கி விடும் எனபதால் அளவகலின் முன்னால் சூட்டிகளை எடுக் கலோ பார்ப்பட்டலோ செய்வ மாட்டோம்.

"இளவகளுக்கு வரக்கூடிய நோய்கள்... மற்றும் சிவீக்காக்கள்...?"

"மக்களே போல இளவகளுக்கும் பலவித நோய்கள் உண்டு வயிற்றில் வரும் பூச்சிபுளக்கு ஆளாடுக்கு இருமுறை பூச்சி மருந்துகா தரப் படும் மாதம் ஒருமுறை மலப்பரிசோதனை உண்டு சில சமயம் இளவகளுக்குள் சண்டை லிட்டி அதனால் ஏற்படும் காயம் ரெடுநாள் ஆறாத நிலையும் ஏற்படுவதுண்டு. அதற்கென தேவைப்படும் பரிசோதனைகள் அளவகத்தும் செல்து மருத்துவர்கள் சிகிச்சகல் தருவர். சில

முதல் மாத மனிகை சாமான் வாங்கிய
லிண்டை பத்திரப்படுத்தி வைப்புங்கள்.
அடுத்த மாதம் கலப்பாக மனிகை கிண்ட்
தயாரிப்பதற்கும் விலைப் பட்டியலுடன்
விலையை ஒப்பிட்டுப் பரிப்பதற்கும்
உதவும்

- சரன்வதி கலாமிநாதன்.



சமயம் அறுவை சிகிச்சைகள் கூட செலவுப்
படும். அப்போது அதன் உடலில் தெரியும்
மாறுதல்களை ஒரு தாய் போல உர்த்து கவ
னித்து (கண்ணுக்கு வெளியே இருந்துதான்) ஏ
மகுத்துவரிடம் சொல்லும் விலங்குகள் காப்
பாளரின் பணிதான். சில சமயம் மருத்துவ
மனையில் தங்கி சிகிச்சை பெற வேண்டிய
நிலை ஏற்படும் சிங்கத்தை இந்த பூங்காவினுள்
ளேயே அமைத்துள்ள இயைக்கனக்கான
மருத்துவமனையில் வைத்தும் சிகிச்சை
ஏற்படும்."

"கூண்டு வண்டியினுள் பொதுமக்கள்
இந்த சீப்பாரியில் உலவும் சிங்கங்களைக்
காண வகுவின்றானோ? திடீரென வண்டியில்
பழுது ஏதும் ஏற்பட்டு வண்டி தின்று
போனால்...?"

"பேட்டரியினால் இலங்கும் இந்த வண்டி
களை இலங்கும் ஓட்டுனரிடம் எப்போதுமே
'ஸாட்லென்' ஸீப்பான் உண்டு அப்படி எதுவும்
அசம்பாவிதம் ஏற்பட்டால் அவர் அலுவலகத்
துடன் தொடர்பு கொண்டு மாற்று வண்டிக்கு
ஏற்பாடு செய்வார். வண்டி வந்தவுடன் காண
வந்தவர்களை மிகவும் பாதுகாப்புடன் அதிலு
ஏற்றிக் கொண்டு வந்து விடுவார்கள். பஸ்பட
எதுவும் இல்லாமல் இப்படி எந்த அசம்பாவித
மும் நடத்தவில்லை"

இப்படி திருமதி புலனெல்லவரி அவர்கள்
சுழிவது சீப்பாரியினுள் தாங்கள் பேட்டரியி
னால் இலங்கும் வண்டியில் சென்ற போது.
திடீரென அவர், "கண்ணா, கண்ணா, கண்ணா,
வலிதா - இப்போ இப்படியப் பாருங்க எப்போதும்
உங்களைப் பார்க்கத்தான் வந்திருக்கலாம்" -
என் வண்டியின் துள்ளல் வழியாகப் பார்த்து
ஏதோ பெற்ற பிள்ளைகளை அழைப்பது போல
அழைக்க பெயர் குறிப்பிட்ட சிங்கங்கள்
வண்டியின் அருகில் "ஹலோ" சொல்வது
போல வந்து தரிசனம் தந்தன.

இளைய சண்டைலிட்டுக் கொண்டிருந்த
இரண்டு சிங்கங்களைப் பார்த்து, "என்னடா
இது இப்படி சண்டையும் கத்தலும்" என கண்
டிப்பது போல குரல்கொடுக்க இவர் குரலுக்கு

மதிப்பு கொடுப்பது போல சில குமிடங்கள்
உறவையையும் சண்டையையும் திறுத்தி விட்டு
திமிர்ந்து குரல்கொடுப்பது ஆனைத் தேடுவது
போலப் பார்த்தன.

"சிங்கத்திடம் தனியாக கண்ணுக்குள்
காட்டிக் கொண்ட அறுபவம் உண்டா?"

"சில வருடங்களுக்கு முன்னால் உட்குறியை
சரிவின்னாமலிருந்த சத்யா என்ற சிங்கத்தை
கேலு அறைக்கு மாற்றி சிகிச்சை தர ஏற்பாடு
செய்து விட்டு அது இருந்த அறைபை பணி
பாளர் ஒருவர் கததப்படுதற்குக் கொண்டிருக்க
தான் அடுத்த அறைபைக் கததப்படுதற்குக்
கொண்டிருந்தேன திடீரென 'சத்யா' எப்படி
தான் இருந்த அறைக்கு வந்தான் என்பதை புரிய
வில்லை, தானும் அதைக் கவனிக்கவில்லை.
பக்கத்திலிருந்த பணியாளர் மென்சை குரல்
கொடுக்க தான் நிமிர்ந்தால் என எதிரே சத்யா,
பயந்து போய் எப்படி வெளியே வந்தேன் என
எனக்கே புரியவில்லை. 'சட்டென வெளியே
வந்து கமடிக் கதவைத் தான் போட்டு விட்டு
மென்சை, 'என்னடா சத்யா...' என அவனை
தான் பாராக்க அவன் அங்கிருந்தபடியே என்
னைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். ஆம்! அந்த
'சத்யா'வும் தான் மடியில் வைத்து புட்டிப்பால்
கொடுத்து வளர்த்த பிள்ளைதான்!"

புன்னகைபடும் கூற, "கத்தமான லசவ
உணவு உண்பவரான சீங்கன், இந்தப் பணி
யில் திறப்பது கண்டு உங்கள் உறவினர்கள்
ஆட்சேபிக்கவில்லையா?" என தாம் கேட்க.

"ஆரம்பத்தில்தான் அணங்கெல்லாம், இப்
போது எல்லோருமே வந்து போகிறார்கள். எந்த
வித பிரச்சனையும் இல்லை. நமக்கென ஒரு
தொழில் பிரதி பழிக்காத தொழில் அதை தாம்
விரும்பி ஏற்று செல்பும் போது எது குறுக்கே
தண்டலாக வர முடியும்" என்றவர்.

"என்னவோ தெரியலே கண்கள் ஒயாமோ
காதுகளை செவ்வான. சீப்பாரியினோடு திரும்
பிட்டான் போல" தாயின் தவிப்புடன் பர
பரக்க அவர் மனநிலை புரிந்து தாம் கிணம்பி
யோம்.

பேட்டி : கலத்தேவி தேசிகள்

ஷேப்ர்ஸ் கொண்டு சரியான வடிவத்தின் சேலன்னை எடுங்கள்.

மேலும்

உங்களுக்குக் கிடைக்கும் மேலான
பாதுகாப்பை உணருங்கள்.

சரியான வடிவத்தைக் கொண்ட ஷேப்ர்ஸ், இடப்பக்கத்திலுள்ள
நேப்பிளைப் போல தோற்றமும் அகலமாவதும் உள்ளது.

ஆனால், அதிக உறிஞ்சும் தன்மைக்கு இதன் திறுதி பாகம் அதிக
அகலமாக உள்ளது.

சிறந்த வசதிமை அளிக்க ரெசெஷமாக திறுக்கி
அழுத்தப்பட்டுள்ளது.

சதான தீள் சதாம் வடிவில் தேய்க்க

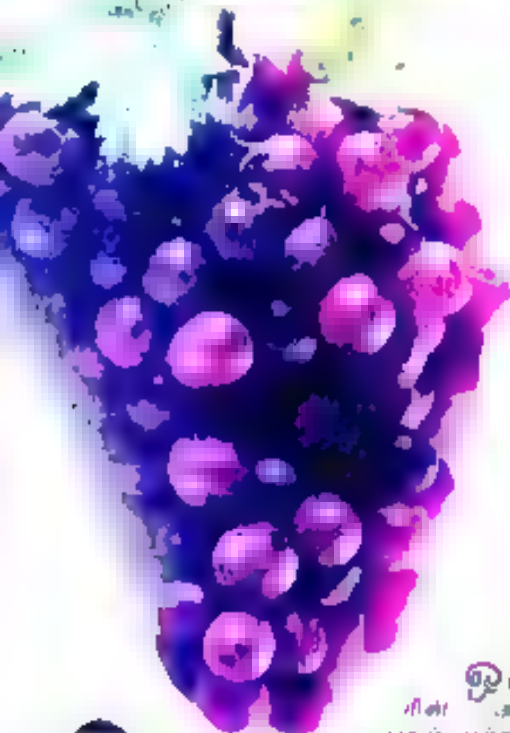
ஷேப்ர்ஸ்

உ.
சு. அடங்கி
பெக்கிற்சு

ஷேப்ர்ஸின் சுவை அகலமாக உள்ளது. அதை
உண்ணும்போது உங்கள் மூலக்கூறுகள் உங்கள்
சுவைப்பான் கொண்டு உங்கள் சுவைப்பான்
உங்கள் சுவைப்பான்

Shapers - தும்பகத்தின் வடிவம்

தும்பகத்தின் வடிவம் உங்கள்
சுவைப்பான் கொண்டு உங்கள்
சுவைப்பான் கொண்டு உங்கள்



ஒரு
ரிஸ் அறு
பவர் மற்றவா
கருக்குப் பாடம்
இங்கே என அறு
பவரும் பிறகுக்குப்
பாடமாளால் நங்க
திரும் சாதாரண சளி
இருமல், மிகவும் அரிதாக
ஒரு துறம் என்று ஒருளவு
ஆரோக்கியம் கொண்டிருந்த
வந்தான் நான்
இருமையை முடிந்து இரன்
டாய் மாதம் கருவுற்றேன். பேறு

சோர்வ தீர் பாடம்

காலம் முழுவதும் நான் கற்பனையே செய்வதாக வாதிட்டு வந்தேன். தன்னைக் கற்றவன், குறிப்பாகச் சரப்

பிடேவ் விருப்பம் இல்லாத தினம் முதல் குழந்தை துண்டோ காய் வயது இருந்த போது மீண்டும் கருத்தரித்து இரத்தம் கூட வெளியாகுவின அளவுக்கு வாந்தி உணவில் மீது ஒரு வெறுப்பு பழக்கமோ, தானியம் கள், மூலகக் கட்டியதோ, உலர்ப் பழ வகைகளோ, பாபோ எதுவும் அந்த ஒன்பது மாதமும் பிடிக்கவில்லை இருவருக்காகச் சரப்பிடே வேண்டிய தினலையில் என் ஒருத்திக் காகக் கூடச் சரப்பிடே முடிவல்லிவை.

இரு குழந்தைகள் ஆளவுடன என உடல்தினை மிகவும் மாறிவிட்டது எனக்கே தெரிந்தது எப்பொழுதும் ஒரு அவர்ச்சி எட்டு மணி நேரம் நடுவில் விழிக்க வேண்டி வருவது இரவில் உறங்கி எழுந்தால் கூட காலையில் சிப்பெரவழங்க சாப்பிட மாட்டேன்.

காலம் ஆறு மணிக்கு எழுந்து ஒரு இரண்டு மணி நேரம் சாதாரண வேலை செயது முடிந்தால் எட்டு மணியளவில் வேலை மீண்டும் ஒரு சோர்வு, கொட்டாய் கள், துக்கம், இடைவெளி அதிகமில்லாத இரண்டு சிறிய குழந்தைகள் எனப்பதால் அவர்களை அட்டென்ட் செய்வதில் காலம் வில் சரியாகச் சரப்பிடேவும் முடியாது அது இவ்வளம் என்னை சொல்லக்கூடியது

இந்த வேலை செய்ய வேண்டும் அந்த வேலை செய்ய வேண்டும் என்று நினைப்பேன். ஆனால் முடியாது வேலைகளோ எக்கச்சக்கம், எக்காளாகாது. அதனால் எரிச்சல். சிடு சிடுப்பு கோபம். வீட்டில் அறையெழமாக மனத்தாங்கல் கள் அ... நான் இன்னும் 29, 27வதானே இருக்கிறேன், அதற்குள் முடிவாகவில்லை என் நால் எப்படி? நடுத்தவன் எப்படிக்கு நினைவு பொறாமை இருந்தது. சினை வள் பென் சரப்பிடேவ் மாட்டான். அவர்களுடன் போராடியதில் மென்ட்டல் உடெரெஸ், எல்லாமாகச் சென்றது தான் பூத்யத்துக்கு அமிழ்ந்து கொண்டிருந்தேன். இன்று பூத்யத்திலிருந்து வெற்றியை நோக்கி போய்க்



கொண்டிருக்கிறேன் என்றால் முதற்காரணம் கடவுள் அருள் தான். அப்பறம் சிறுவயதிலிருந்து நான் கடைபிடிக்கும் சுவ

அவசியம் பற்றி. நமது தலைப்புகளின் அனுபவங்கள், அம்மாவின் அறிவுரை, புத்தகங்களில் படிக்கிற ஆரோக்கியக் குறிப்புகள், எனது எல்லாம் சேர்ந்து என்னை வழிநடத்தியிருக்கிறது எப்பொழுதும் சோர்வு என்று சொன்னேன் அவ்வளவு! அது மட்டுமல்ல. அடிக்கடி ஜீரம், சளி, ஓயாத தும்மல் வேறு வரும். நான் தும்மலைப் பார்த்து துணுக்குற்ற என் அம்மாவிடம்,

"டஸ்ட் அவர்தி. சில பேருக்கு இப்படி வரும்" என்று தான் சொல்ல,

"அதே டஸ்ட்தான் எனக்கும் எனக்கு ஏன் தும்மல் வருவதில்லை. உன் உடம்பில் ரெகலிஸ் டஸ்ட் பலா குறைந்திருப்பதால் உனக்கு இந்த தும்மல் வருகிறது" என்று சொன்னார். அவரின் கருத்தை எடுத்துக் கொண்டேன். இன்று தம்மலிடமிருந்து இருப்பதற்கு ஒரே ஒரு காரணமல்ல. பல காரணங்கள்.

1. முதலில் "நான் தம்மல் ஆரோக்கியம் பெற வேண்டும்" என்பதை ஒரு சவாலாக எடுத்துக் கொண்டேன்.

2. காலம் ப்ரெக்ஸ்பாஸ்ட்டை சரியான நேரத்துக்கு சாப்பிடத் துவங்கினேன். இரண்டு உணவுக்கு தடுவே அதிக இடைவெளி விட்டால் தலைவலி, சோர்வு, வயிற்றில் எரிச்சல் ஏற்படுவதாக உணர்ந்து நேரத்துக்கு உணவாகத் துவங்கினேன்.

3. துபாய் நாட்டு தானியத்தில் வளையப் பழத்தில் உள்ள மெக்னீசியம் சத்து குரப்பசைக்கி



தீண்ட நேரத்தில் பிரயாணங்களின் போது பிளாஸ்டிகில் வெந்தீர் மட்டும் கைறிக் கொண்டு ஒரு சிறிய டப்பாவில் பாஸ் பவுடர், இன்ஸ்டன்ட் ரைப்பி பவுடர், சர்க்கரை எல்லாம் ஒன்றாகக் கலந்து வைத்துக் கொண்டால் பிரயாணத்தின் போது ரைப்பி சாப்பிட வசதியாக இருக்கும். பாஸ் எடுத்துச் சென்றால் உடனே தீர்த்து விடும்.

- சி. மஞ்சனா

தும் கறகறப்பாக இருப்பதற்கும் உதவுகிறது என்று படித்தேன். ஆதலால் தினமும் எல்லையில் ஒரு வளையப்பழம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வருகிறேன். மூன்று விட சாயத்தின் பழங்கள் திறைய சாப்பிட ஆரம்பித்தேன். எகுடம் முழுவதும் இங்கு ஜூஸ் ஆரஞ்சுப் பழம் கிடைக்கும். குழந்தைகளுக்கென்று தினமும் ஜூஸ் செய்யும் போது நானும் ஒரு லீனாஸ் குடிக்கிறேன்.

4. ஒருவேளை இரும்புச் சத்து குறைவாக இருக்குமோ என்று டீரிமோக்ஸோபின் டெஸ்ட் செய்தால் தீர்மானமாக இருந்தது. (சுன், பிபி, கூட நார்மல்) ஆதலால் டாக்டர் அவரின் டானிக் தெலுயஸிஸை என்று கூறி விட்டார். என் கணவரின் பாலின் மனைவி டாக்டர் அவர்.

"உனக்குச் சோர்வாக இருக்கிறது என்றால் தீ அவரின் எடுத்துக் கொள். ஆனால் அளவாக எடுத்துக் கொள். அளவுக்கு மீறி எடுத்துக் கொண்டாலும் 'கெடுதிதான்' என்று கூறினார். என் அம்மா, "நானெல்லாம் டெலீவரிக்குப் பிறகு அவரின் டானிக் எடுத்துக் கொண்டேன்" என்று சொல்ல நானும் இரண்டு பாட்டில் எடுத்துக் கொண்டேன். சோர்வு நீங்கியவுடன் நிறுத்தி விட்டேன்.

5. ஒரு சமயம் என் கணவரின் டானிக் விட்டிருந்த மானவலிச் சென்ற பொழுது டைரப்டுட்ஸ் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தேன். "இதுதான் எங்களுக்குப் சலிசியல் கியூனிக்ஸ்" என்றார். அவரும் அவர் மனைவியும் கர்ப்பம் புகும், அவராத உழைப்புகளும் இவர்களுமாய் இருப்பவர்கள். நான் உடனே சென்று பாதாம், முத்திரி, திராட்சை, பேரீச்சை, வாங்குட் டானிக் வந்து தினமும் எல்லாவற்றிலும் தலா நான்கு உண்டு வந்தேன்.

6. காலையில் ஏழு மணிக்கு என் மகனை ஸ்கூல் வேலில் ஏற்றி விட்டு அங்கிருக்கும் வேப்பமரத்தில் தனிக் இடைவகை தான்கை தினமும் வாலில் போட்டுக் கொள்வேன்.

7. காபி பழக்கமே இல்லாதவன் டெலீவரிக்குப் பிறகு பழக்கம் ஏற்பட்டது. மற்றவர்கள் குடிக்கும் காபி எனக்கு மிகவும் கூட்ராகவாக இருந்தது மட்டுமல்ல. வயிற்றில் எரிச்சல், CAFFEINE TOLERANCE பற்றி ஒரு பத்திரிகையில் படிக்க நேர்ந்தது. அதில் கேபீனெய்ன் பொறுக்கும் சக்தி நபருக்கு தபர் வித்தியாசப் படும் என்றிருந்தது. அன்றிலிருந்து டிகாக் ஷோர், இன்ஸ்டன்ட் பவுடரோ குறைவாகப் போட்டுக் குடிக்க ஆரம்பித்தேன். மற்றவர்களுக்கு என் காபி மிகவும் வைட்டாகத் தெரியும். ஆனால் அதுதான் என் வயிற்றைக் கஷ்டப்படுத்துமா என்பதை நேரத்தில் புத்தாளர்ச்சியும் தரக்கூடியதாக உள்ளது.



8. முன்பு குறைவாகத் தண்ணீர் குடித்து வந்த நான் தண்ணீரின் மகத்துவம் உணர்ந்து ஒருநாளில் ஒன்றரை லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க ஆரம்பித்தேன்.

9. உடல் அசதியினால் மனநிலை தெம்பு குறைந்தது. டிப்ரஷனை விரட்ட எட்வாக்ஷன் வேண்டி மூலி முன் உட்கார ஆரம்பித்தேன். அதுவே ஒரு அடிக்கஷன் போல ஆகிவிட்டது எனது எட்ப திறன் குறைந்து கொண்டிருக்கிற போன்று. அதை உணர்ந்து மூலி பாக்கக் கூடாது என்று முடிவெடுத்தேன் செயல்பட்டேன். என்னால் முடியாவிட்டால் நிறைய வேலைகளை செய்ய முடிவிறது. வாக்கியப் போகிறேன். கயமதிப்பும் உயர்ந்தது. நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு உடனடிமுடிபு மிகவும் இன்றியமையாதது என்பது என அனுபவபூர்வமான உண்மை.

10. இவையெல்லாம் ஒருபகுதியாகக் கூட பிடித்து வந்ததில்: அநிசயத்தக்க வகையில் முன் நேற்றும் கிடைத்தது. சோர்வு நீங்கி எப்பொழுதும் ஒரு உற்சாகம் தொற்றிக் கொண்டது. வேலை பளு எண்ணை சோர்வுறச் செய்வ தில்லை என்னுடைய மாற்றம் வீட்டில் மிஷர் சிஸ்டம், திம்மதினையம் அளித்துள்ளது.

சமீபத்தில் ஒரு ஆய்வின்பு பத்திரிகையில் CFS என்பதே CHRONIC FATIGUE SYNDROME பற்றிப் படிக்க நோந்தது அதன் அறிஞர்களால் படித்த பொழுது எனக்கும் CFS இருந்ததோ என்று என்னத் தொன்றுகிறது இன்று 100% சிபிட்டாக இருப்பதற்குக் காரணம் ஆரோக் கியத்தின் அருமையை உணர்ந்ததால்தான்.

11. அரிசியில் சத்து இல்லை. கோதுமை தான் சிறந்தது என்று உடுவில் ஒரு பிரச்சாரம். தென்னிந்தியர்கள் வீட்டில் கூட இரவிலாவது திள்ளும் சப்பாத்தி சாப்பிடுவது அதிகரித்துள் ளது. நம்முடைய தென்னிந்திய உணவு முறை நாம் வசிக்கும் இடத்தின் சீதோஷ்ண நிலை எயவும், இவ்நிலைகளை விளையும் பொருள் களையும் வைத்து வகுக்கப்பட்டதாகும்.

CFS லுப் பற்றி வந்த வெளிநாட்டு சஞ்சிகை யில், ஆராய்ச்சி செய்ததில் வெளிநாட்டினர் கோதுமைவை தீக்கி (அதாவது பரஸ்டா,

தூடுல்ஸ், ப்ரெட்) அரிசியை (அதாவது வரன் கேக்ஸ், ப்ரெஸன் னரஸ்)

சோத்துக் கொள்ள ஆரம்

பித்தவுடன் அவர்களக்கு சோர்வு நீங்கி தெம்பும் வந்தது என்று கண்டுபிடித்துள்ளனர். அட, தென்னிந்தியர்களையே நாம் அனைத் தானே உலகம் காலமாக உண்டு வருகிறோம். அரிசியை உண்டு குடி வருடம் ஆரோக்கிய மாக வாழ்த்துவர்கள் நிறைய பேர். நம்முடைய உணவு முறையில் நம்பிக்கை வைத்துப் பெரு மையுடன் கடைப்பிடித்தால் கண்டிப்பாக ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

சில பேர் ஆரோக்கியமாகவே இருந்தாலும் கூட இந்த நோய் வராமல் தடுக்க, 'வரும் முன் தடுப்பதாக' நினைத்து பயத்தினால் அவர்களையே உணவுக்கு ரொம்பக் கட்டுப் பாடு விதித்துக் கொள்வார்கள். அது தேவை வில்லாதது மனதின் பயமே நோயை வர வளமுத்து விடும். அது மட்டுமல்ல. ஐயோ விரும்பியதைச் சாப்பிட முடியவில்லையெ ன்ற ஏக்கமே வியாதிவாடி விடும் அனலாக உண்டு அதற்கெற்ற உடனடிமுடிபு இருக்கதென் றால் பயம் தேவையில்லை.

இறுதியாக, KNOW YOUR BODY என்று ஆல் கிததில் உள்ளது உங்கள் உடம்பைப் பற்றி நீங்கள் தனக்கு அறிந்து கொள்ள வேண்டும். சில பேர், "என்னன்னே தெரியல ஒரே வாய்ப் பிடிப்பா இருக்கு" "என்னன்னே தெரியல வலி உப்புசம்" என்பார்கள் அவர்களால் வாம் அவர்கள் உடம்பை அறிந்து கொள்ள முயற்சி செய்யவில்லை. நிறைய தண்ணீர் குடிக்கவில்லை இன்று. அதனால்தான் மலச் சிக்கல் "இன்று நிறைய முதுக்கு சாப்பிட்டு வீட் டேன். அதனால்தான் வாய்வுத் தொல்லை" என்று தெரிந்து கொண்டோமானால், நம் உடல் நம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துக் கொண்டால் என்னும் ஆரோக்கியமாக வாழ லாம்.

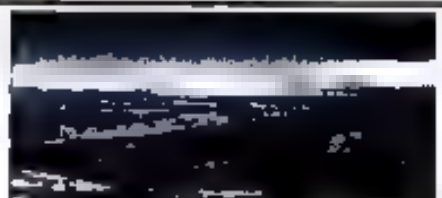
— கபூர்



மழையில் நனைந்தார் சாயம் போகவில்லை வண்ணத்துப்பூச்சி



நிறை குடம் தளும்பியது ககப்பிரசவம்



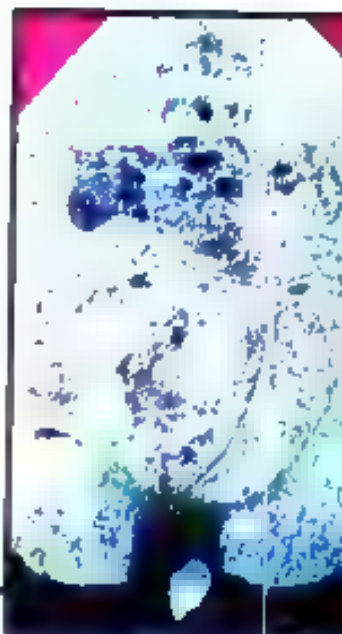
புரண்டு புரண்டு அழுக்கை அப்படி என்ன குறை பேகமா அலைகள்!? - ராணி

“எனக்கு நேக்கோடுகள் கூட ஸ்கேம் இல்லாமல் போட வராது...”

ரோஜாப் பூ வளர்ப்பது ஆரம்பித்தால் அது ஆய்ரின் பழமாக முடிந்து விடும்.

தான் சரியாக புள்ளிக் கோலம் போட்டால் அன்று மறையே வந்து விடும்...

ஆனால்,
எனக்கு ஏதாவது அழகான கைவேலை செய்ய வேண்டுமென்று ரொம்ப ஆசையாக இருக்கிறது” என்று சொல்லியபடி என்னை வந்து சந்திக்கவந்தான் வளஜா ராஜ்ஜி.



அழகான 'கொண்டிக்'

பின்னூ செய்த கிரவுடு
கீபாலில் வொர்க் பின்னையார்
செய்யத் தேவையான
பொருட்கள்

1. விரும்பப்பட்ட
அளவில் வெட்டப்
பட்ட காரடு
போர்டு

கலரில் தேர்த்தெடுப்பது நல்லது)

2. அலுமினியம் கீபாலில் - 1 (ரொஸ்
உணவுப் பொருட்களை பேக் செய்ய
உபயோகப்படுத்தப்படும் இவ்வகை
கீபாலில் டிபார்ட்மெண்டல் ஸ்டிடார்
கலரில் கிடைக்கும்)

3. கெட்டியான அட்டைகள்
(உலகக் வீட்டு வாஸ்குகளின் பருமியை
தோட்டுப் புத்தகங்களிலிருந்து கிழித்
துக் கொள்ளலாம்)

4. அதன்
மீது ஒட்டத்
தேவையான
அளவில்
துணி (உங்
கள் ஹாலில்
உள்ள
சோபா
செட்டுக்கு
மேட் ச
சாகும்



5. கருப்பு,
பிரவுஸ் நிற பூட்
பாலிஷ்

6. செரோ
லின் அலுவது
டர்ப்பென்
டைன்

7. கிடுபலி
காஸ்

8. பின்னையார்
டிசைன்

9. கத்தரிக்
கோல்

நான்து மன்னி தேரத்தில் துளர் செய்து முடித்தது ஒரு அழகான
“கொண்டு போவீர் வெளர்க” பின்னாலானார்...

உஷா ஸ்ரீகுமார்

“இத்தனை கவனமாகச் செய்ய முடிந்ததா?”

“என்னால் கூட சொதப்பாமல் அழகாக இதைச் செய்ய
முடியும் என்று ஆரம்பத்தில் எனக்கு முழு தம்பிக்கை
வரவில்லை...”

“இந்தப் பின்னாலானார் என் தன்னம்பிக்கையையே உயர்த்தி
விட்டாரே...”

“இதைப் போல விதவிதமாகச் செய்து என் தனிப்பக்கம்,
உறுவியர்களுக்குப் பரிசாகத் தரப் போகிறேன்!”

என்று உற்சாக மூட்டிடலாக விடைபெற்றதால் வண்டி...



பின்னாலார்

செய்முறை :

1. தூர்நீர்நீர்நீர் மீது கீழேயிருந்
வைத் தடவி துணிவை கருக்கமின்றி
ஒட்டவும். நன்றி காபலிடவும்.

2. பின்னாலார் டிசைனில் 1, 2, 3
என்று என்னால் போட்டு வைக்கவும்.

3. பின்னாலார் டிசைனை என்
வரிசைப்படி பகுதிகளாகக்
கத்தித்துக் கொள்ளவும்.

4. ஒவ்
வொரு பகுதி
ளையும்
அட்டை
மேல்
வைத்து அள
வாகக் கத்
தரித்துக்
கொள்ளவும்.

5. கத்
தரித்த அட்
டைத்
துண்டு



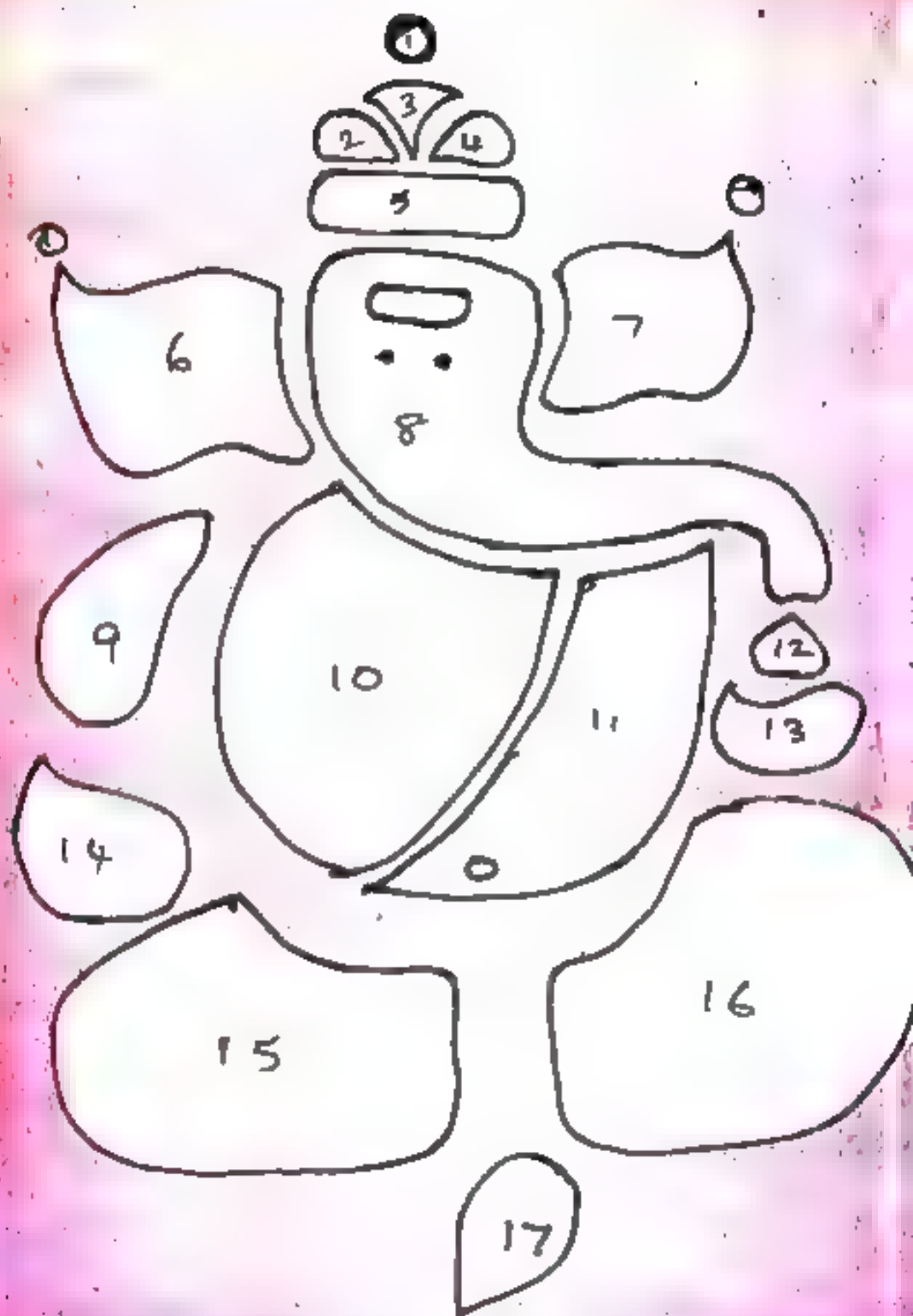
கனின் பின்புறம் என்களை
எழுதி வைப்பது தமக்கு
வசதியாக இருக்கும்.

6. அலுமினியம் கீப்பா
வைக் கிழித்து வேசாகக் கசக்கி,
பந்து போல உருட்டவும்.

7 இதை மீண்டும் பிரித்து, மறு
படியும் கசக்கி, கிழியாமல்
பிரிக்கவும்.

8. இப்
படியே 2 - 3
முறைகள்
செய்து தான்
களை சிறு சிறு
கருக்கங்களு
டன வேசாக
விரித்து விட
வும். (எச்
சரிக்களை
ரோம்ப ஸ்ரீத
தாக செய்யக்
கூடாது) பிப்
பர் கிழிதளவு





கிழிந்தாலும் பரவாயில்லை!

9. கசக்கிய தாள்களை கத்தரித்த அட்டைகளின் மேற்புறம் தனக்கு முழுமாய் சுற்றவும்.

(அட்டையில் நீங்கள் எழுதிய எண் கீழ்ப்பக்கம் இருப்பது அவசியம்)

10. டர்ப்பென்டைன் அல்லது கெரோசினில் சிந்தனைவு கழுப்பு மற்றும் ப்ரௌன் ஷூ பரலிஷை கரைக்கவும்.

11. இதைச் சிறிய பஞ்சு உருவளையில் உதவியால் அட்டையில் சுற்றிய அலுமினியம் தாள் மீது பூசவும்.

தனக்கு சாய விடவும்.

கண், பொட்டு போன்றவற்றை டார்க் கலர் கரைசலால் எழுதவும்.

12. சாய்ந்த பிறகு ஒருவிதமான டஸ், Antique Finish உடல் இருக்கும்.

13. இதை பெலிகால் உபயோகித்து துணி ஒட்டிய அட்டை மீது ஒட்டவும்.

கண்மான உலோகத் துண்டுகள் கொண்டு செய்தது போல காட்டு வளிக்கும்.

விரும்பப்பட்டால் கண்ணாடி போட்டு ஃப்ரேம் செய்யலாம். அல்லது கண்ணாடிக் காகிதம் ஒட்டி கவற்றில் மாட்டலாம்.

உங்களுக்கு தாம்பூவத்தோடு வந்த மேட்ச் ஆகாத, அளவு சரியில்லாத பிளவுஸ் பிடுகளையும் போர்டிஸ் ஒட்ட உபயோகிக்கலாம்!

இங் வகை ஸ்பாயில் வெளர்க் செய்யும் போது போர்டிஸ் உள்ள டார்க் நிறத் துணி அங்கங்கே டிசைனாக்கிளையில் எட்டிப் பார்க்கதால் அழகு கூடும்.

ஜியாமெட்ரிக் டிசைன்கள் மிகவும் அழகாக இருக்கும்.

விரும்பப்பட்டால் அங்கங்கே சாம்பல் நிற முத்துக்கள் கூட ஒட்டி அழகு படுத்தலாம்.

இவ்வகையில் கிட்டத்தட்ட 1 சதுர அடி ஸ்பாயில் ஓர்க் செய்ய மொத்தமே 15 - 20 ரூபாய்தான் செலவு! (ப்ரேம் தனி) விற்கப் போனாலோ, குறைத்தது 100 150 வரை கிடைக்கும்.

நீங்கள் செய்ய பாருங்களேன்...

கோகுலம்

பிப்ரவரி 2002



அனில்
கும்ப்ளே
போஸ்டர்

★ கண் இழந்தும்
சிலை வடித்தவர்!

- புராணக்கதை

★ கபிடி... கபிடி...

- வியக்க வைக்கும்

வினையாட்டு உலகம்

★ வாய்விட்டுச் சிரிக்க
வைக்கும் பரிசு ஜோக்ஸ்

★ கொடி முந்திரி

- திராட்சை பற்றிய

கவையான தகவல்கள்

+ 4 படக்கதைகள், 6 கதைகள்,
புதிர், அனுபவங்கள் இன்னும் பல...

ஒவ்வொன்றும்
ரூ. 500/- மதிப்புள்ள
2 கைக்கடிகாரங்கள்
பரிசு!

ரூ. 6/- மட்டுமே

பெற்றோர்களே, இன்றே உங்கள்
குழந்தைகளுக்கு கோகுலம் வாங்கிக்
கொடுங்கள்.

உங்களுக்கு உங்கள் குழந்தையைப் பற்றி என்ன தெரியும்? உ... உக்குன்று சிரிப்பான்... எச்சில் வடிவம். பத்து நாத்தான் ஆக. இன்னும் பெரு கூட வந்ததலை... வேறு என்ன தெரியும்? அந்தக் குழந்தையை எப்படித் தூக்க வேண்டும்? அந்தக் குழந்தை எப்படி வளரும்? குழந்தைக்காக பெற்றோர்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்ன? குழந்தைக்கு சாப்பிட எப்போது என்ன கொடுப்பது? எப்படிப் பால் கொடுப்பது? தீங்களும், தானும் கூடத்து வந்து விட்ட ஒரு அழர்வ உலகில் நம் குழந்தைகள் என்ன செய்கிறார்கள்?

அவர்களின் தேவை என்ன? சிக்கல் என்ன? எங்கிற ஆசைப்பற்றின் பின்னால் இருக்கிற அறிவியலை, மருத்துவ விதேதங்களை உங்களோடு சின்னதாசப் பயித்து கொள்ளப் போகிறேன்...

- வஸந்த் செத்தில்

முதலிய அம்மா, அப்பா தை
என்ன அடைந்தவாளுக்கு

குழந்தை பெற்றுக் கொடியது என்று
கோமாளித்த உடைய பெற்றோர்களின்
பங்கு தொடங்கி விடுகிறது. பங்கு உடைய
மாளிக்கா. அதுவே ஆயிரக்க

என்றே பெற்றோர்களுக்கும்
தீக்காய் பங்குதொடங்கி
விடுகிறது. இதில் குழந்தை
தையைப் பட்டபுகள்
பட்ட தன் விட்டு அவ
சரமாக வந்தது ஒன்று
நிறுத்த காராரிற்

தாயாரிற் பெண்
மான் உருக்கு
கொருசும் டென்
கூன் துறவு என்
தாயும். முதல்
முதல் பாய்செறி
காக வந்திருக்கிற
பெண்களுக்கு தீ
சலம் எக்கச்சக்க
மான் சத்தெக்
கூடம் வளை
கூடம் இருக்கின்

றன். உடையபுக அலர்களிடம்
சில மாற்றங்களும் தொடங்கி
விடும்.

'ஆமா... எவ்வா டாக்டரும்
எழுத வந்துட்டாய்க்...' என்று
அசட்டுவதாக மங்கையர்
மலரின் இம்மாதிரிப் பக்கம்
களைப் புரட்டிய கண்கள்,
கண்கள்களின் கைப்பிடித்துத்
தாயாரிவதும் மனம் மாறி.
மருத்துவப் பக்கங்களைத் தீவிர
மாகப் படிக்க ஆரம்பித்து விடு
கிறார்கள்.

குழந்தை பிறக்கும் போதே
கூடவே அம்மாக்களுக்கு சத்தெக்
முய் பிறந்து விடும் டாக்டரும்,
செலிவிப் பெண்ணும், 'காலை
குழப்பாட்டுங்க' என்று சொன்
கதற்கு தலைவாட்டி விட்டு
வெளியில் வந்ததும், 'எவ்வா
நானும் காலைவியா.' என்றொரு
சத்தெக் வரும் பரவுன் கார்டு
தொலைத்து போனாலும் கவ
லைப்படாமல், தடுப்புகள் அட
டைவை ஏழாக மடித்து எப்பதிக்
காப்பாற்றுவார்கள்.

ஒரு பெண் "புஸ்
போனபில் டயாப்பர்
தான் பெஸ்ட்" என்று
சொல்லி விட்டுப்
போக அடுத்தவர் வந்து,
"துணிய துண்டை
போதுண்டி" என்பார்.
ஒருத்தர் வந்து, "பு...
புன்று சொல் வாத
குழந்தை பயத்தடும்..."
என்க, அடுத்த பெண்
வந்து "முன்று முறை
புன்று சொல்லு- குழந்தை
துங்கிடும்..." என்பார்.



பக்கோடா மாயு கிணைத்து விட்டேன். மாறுதலுக்காக உருவாக்கிறவனை சிலி மாயுடன் கலத்தேன். (உருவாக் கிறவனை சிலலில் சிலி இரண்டு மூன்று முறை தண்ணீரில் அலை வேண்டும். பின்பு தண்ணீரை ஒட்டப் பிழிந்து மாயுடன் கலக்க வேண்டும்) அப்படியே பக்கோடா போட்டேன். சூப்பராக மொறுமொறுவென்று இருந்தது. - என். கல்பனாராமன்.



சும் பகலில் மிதிவை பிரித்துப் பிரித்துத் தூங்க குழந்தை பழகுகிறது.

ஆறு முதல் ஒன்பது மாதம் வரை குழந்தை தூங்குவதை குறைத்து விடும் அதிலும் நாம் மிக விரும்புகிற சூட்டித் தூக்கத்தை வெறுக்கும். படுக்கை பக்கம் போனால் அழை பால்கனிக் குப் போய் தின்றால் ஆகிப் செவத் ஸலிட்ச் போல அருமை நிறறு விடும்

பத்து முதல் பன்னிரெண்டு மாதம் வரை குழந்தைக்குப் பத்து மணி நேரத் தூக்கம் அவசியம். பகலில் இரண்டு குட்டித் தூக்கம் இரவு பத்து மணிக்கு சரியாகத் தூங்கிடணும் என்கிற மாதிரியான பழக்கத்துக்கு குழந்தையை முறைப் படுத்தலாம்.

குழந்தை நடக்க ஆரம்பித்து விட்டாலும் தூக்கத்தினை அளவு பழைய மாதிரியே தேவை யாக இருக்கிறது. குறைத்து தூங்கு மணி நேரத் தூக்கம் அவசியமாகிறது.

தடக்கிற குழந்தைகள் எப்போதுமே நேரப் படி செப்திற விஷயங்களுக்குப் பழகி விடு கிறார்கள்.

தூங்கப் போகும் முன் குளிக்க வைப்பது அவ்வது மெல்ல கட்டி அணைத்துக் கொண்டு சற்று நேரம் முத்தம் கொடுப்பது அவ்வது காலில் போட்டுக் கொண்டு வேசாக அசைத படி ஒரு கதை சொல்வது போல சில பழக்கங் கள். தொடர்ந்து ஐந்தாறு முறை இரவு ஒன்பது மணிக்கு முத்தமிட்டாலே குழந்தைக்குத் தெரிந்து விடும் நாம் தூங்க வேண்டுமென்று படுக்கைக்குச் செல்லும் முன் எப்போதுமே போல மாட்டி. வீட. மாகை என்றால், சில நாட்களில் எப்போதுமே போட்டாலே குழந்தை படுக்கை அறைக்குள்ளாக போகும். மேற்கொள்ள மாநிரியான விஷயங்களில் குழந்தை எதை விடும்பினாலும், நீக்கலும் அளவு மிக அதிக மாக விரும்ப வேண்டும்

குழந்தை ஒரு இரவில் எழுந்து கொண்டால் நீங்கள் உடனே தாவி, சுரடுமுரடாகத் தட்டி தூங்க வைக்காதீர்கள். அமைதியாக இருங்கள். பெரும்பாலான குழந்தைகள் விழித்து விட்டு, சற்று நேரத்தில் தாங்களாகவே உறங்கி விடு கிறார்கள்.

சில குழந்தைகள் நடக்க ஆரம்பித்த உடன இரவில் சரியாகத் தூங்காமல் விழித்துக் கொள்

ளார்கள் பயபாட வெண்டாம் இது ஒரு குறை அல்ல அப்போதுதான் நடக்க ஆரம்பித்திருப் பதால் அவர்களுக்கு நடப்பதில் ஒரு கனம் எக்ஸ்பெட்மெண்ட் இருக்கும் அதற்காகவே நடக்க ஆசைப்படுவார்கள். அந்த ஆசையின் விளைவே இரவில் நடக்கும் விழிப்பு. இது தானாகவே சரியாகி விடும்.

மிகச் சரியாக இரண்டாவது வருடத்தை நெருங்கும் போது குழந்தைக்குப் பன்னிரெண்டு மணி நேரத் தூக்கம் அவசியம். அது போது மானதாகி விடுகிறது. மதியம் இரண்டு மணி நேரம் + இரவில் பத்து மணி நேரம்.

அப்படியும் குழந்தை இரவில் தூங்காமல் இருந்தால் நீங்கள் செய்ய வேண்டியது, வேசாக இறுக்கி அணைத்துக் கொண்டு ஒரு பாது காப்பை குழந்தைக்கு உணர்த்த வேண்டும். சில குழந்தைகள் இருளுக்கு பயப்படலாம். இரவில் இருள் பயமற்றது என்பதை உணர்த்த வேண் டும் பெரிய பொம்மை எதைபேனும் குழந்தை பக்கத்தில் வைத்திருங்கள். ஒரு துணை போல குழந்தை அளவு நினைக்கும். குழந்தை அடிக்கடி எழுந்து கொண்டால் தூங்கமாக இருக்கிறதா என்று பார்த்து தண்ணீர் கொடுங்கள். இரவில் எழுந்து விடுகிற குழந்தையை தூங்க வைக்காதீர் கள் தானாகத் தூங்கட்டும்.

இரண்டு முதல் நான்கு வருடம் வரை குழந் தைகள் உறக்க முறை நம்மைப் போலவே இருக்கிறது பதினொரு மணி நேரம் இரவில். இரண்டு மணி நேரம் பகலில்.

முன்று முதல் ஆறு வயது வரை மதியம் ஒரு மணி நேரத் தூக்கத்தை விடும்புகிறார்கள். இதைக் காலங்களில் சில குழந்தைகள் வெனிச் சம் அவ்வது சத்தம் கேட்டு பயப்படலாம். அது பயமற்றது என்று புரிய வைக்கலாம். இரவில் களவுகளால் இந்த நேரத்தில் குழந்தைகள் அதிர்ப்பார்கள் சற்று அதிகமானால் மருந்து களைத் தொடர்பு கொள்ளவும். இந்த நேரத்தில் குழந்தைகளுக்குக் கண்டிப்பாக படுக்கும் நேரத்தை உணர்த்துவது அவசியம்.

"சார். என குழந்தை தூக்கத்தில் சிரிக்கிறது." என்கிறார்கள் இது ஒன்றும் குறை அல்ல. சத் தோஷப்படுங்கள் எவதானதும் பலர் விழித் திருக்கும் போது கூட சிரிக்க மறந்து விடு கிறார்கள்.

காயபத்திரஞ்சயிதக

ஸ்டீரெச் மார்க்குகள்

நங்குள்ள இவ்வாறு

விளங்கச் செய்கிறது...ஸ்டிரெசுநில் கொண்டு

தமிழர் தலைவர்களாக;
தமிழர்தத்தாலே தமிழர்

● ஸ்டீபென்ஸன் & சாண்டர்ஸே, ராப்கன் குழுமத்தின்
மீது விவரமான, திரும்பக் கருத்துகள்

● கார்ப்புரேஷன் தலைகாண்பது மறுத்திடுகிறது.
பிரபலம்: உலக. தினமூலம் இராமமறா வட்டமொழிநில்
உலகமே.

● அங்கு உட்கொண்டிருந்த, எயாண்டிடிசை
அங்கே வந்தெழுவதில் ஆறு
நேரம் உட்கொண்டான்

● கல் செறிந்த மூங்குதரத்தின் உயர்வுகள்
தெய்வநாதபுரம் பகுதியிலுள்ளது என்று
யாழ்ப்பாணத்தைப் பார்வையிட்டுக்கொண்டிருக்கிறார்.

STRETCH
NIL

உள்ளுயிர் உயர்வு, உயர்வு

தலைவர் பேசியதைவிட சிறந்தவரும்
மற்றும் திணைமறையின் விளக்கம்.

(கூடுதல்) காலம் 30 நிமிஷம் வரையில்
உள்ளூர் அல்லது வெளியூர் துறையிலுள்ள

Volume 10, Number 1, 1997

எனினும் ஒரு முயற்சி மேற்கொள்ளப்பட்டது. அது தோல்பிழைப்பதால்

புத்திரன்

கதை

புத்திரன்

தினச ஆதும். ஏனென்றால்
பிழங்குவெட்டி வடக்கு தினச நீர்
அம்மததைக் குறிக்கும். பாத்ரம் வீட்
புன தென் பிழங்குப் பருதிபாண ஜல்
வாய் குளையில் இல்லாமல் இருப்
பது தல்லது.

அதே போல வீட்டில் துழையும்
துழைவாசனைய் பார்த்த மாதிரி, தெரி
வும்படியாக, டாப்லட் இருக்கவே
கடாது. இது வீட்டினுள்ளவர்களுக்
குப் பிணியும், கடனையும் தரும்.
எனவே முடிவுமானால் இவ்வித
அமைப்பைக் கொண்ட வீடுகளில்
டாப்லட்டின் கதவை வேறு தினச
தோக்கி மாற்றி விடுங்கள். அம்பாற்றத்
தைக் கொண்ட முடிபாதவர்கள்
வாசல கதவிற்றும் டாப்லட்டிற்கும்

20

வாழும் அறை. படுக்கை
அறை. சமைக்கறையில்
பிழங்குவெட்டி எப்படிச் செயல்
படுத்தப்படலாம் என்று பார்த்
தோம் இப்போது வீட்டின் மற்றொரு
பகுதியை அறையான
பாத்ரம் கம் டாப்லட்டில்
பிழங்குவெட்டி எப்படி இருக்க
வேண்டும் என்று பார்க்க
லாமா!

என்ன? கழிப்பறைக்குக்
கடவா சாஸ்திரம் என்று ஆச
சரிசுப்பட வேண்டாம். கழிப்
பறைதான் பிழங்குவெட்டில்
கொல்லப்படும் எதிர்மறை
சக்தி உடலும் அறையிலே
தலைமையாகக் கழிப்பறை
மட்டும் சரிவாக ஒரு வீட்டில்
அமைவாவிட்டால் சதா சம
யமும் அவ் வீட்டில் தோல்,
தொடி, தரித்திரம் நிலவும்
என்று எச்சரிக்கிறது இசு சீன
சாஸ்திரம்.

கழிப்பறையை அமைக்கச்
சிறந்த இடம் எது?
வீட்டில் கழிப்பறை
அமைக்க சிறந்த இடம் வடக்கு



தருவில் நல்ல திடமான ஒரு மறைப்பை ஏற்படுத்தங்கள். ஆனால் திரைச்சீலைகளை விட்டு மறைப்பது உதவாது.

ஏன் கழிப்பறை வசதி கடைவை நோக்கியது போல் அமைக்கப்படக் கூடாது?

ஏனென்றால் வீட்டின் உள் துறையும் பிராணா என்ற 'சீ' என்ற உயிர் மூக்க நோக்கி கழிவறைக்குள் துறழ்ந்து 'சீ'க்கு எதிரான 'ஷா' என்ற அறிக்கும் சக்தியாக மாறி விடும். எனவே மற்ற அறைகளுக்கு சீ துறழ்வு வராமல் பிஸ்தாமல் ஷாதான துறழ்வும் அது பேரின எக்கத்தை விளைவிக்கும். இதே போல் வசதி கதலிற்கு அருகிலும் டாய்ஸ்ட் அமைக்கப்படக்கூடாது.

டாய்ஸ்ட் எப்படி இருக்க வேண்டும்?

டாய்ஸ்ட் எப்போதும் நல்ல வெளிச்சமாக காற்றோட்டமாக இருக்க வேண்டும். திரைவழி மூலம் திரை வரட்டால் பட்டி போடக் கூடாது. இசை வரவில்லாமல் பாதுகாப்பில்லாதது வெளியே நம் கழிவுநீர் கண்ணிற்குத் தெரிவது நல்லது அல்ல. அதாவது சாக்கடைப் போல் அதை வெளி வெளியே ஓடக்கூடாது. அதனால் எகலாடினாரேனத் தைப்புகளும் குழாய்களும் நன்றாக மூடி இருப்பது போலப் பாத்துக் கொள்ளுங்கள்.

மேற்கத்திய டாய்ஸ்ட் இருந்தால்...

மேற்கத்திய டாய்ஸ்ட்டை உபயோகிக்காத நேரம் அதன் டாய்ஸ்ட் சீட்டுகள் மூடப்பட்டே இருக்க வேண்டும். கடைவை திறந்தவுடன் டாய்ஸ்ட்டை பார்க்கக் கூடாது என்பதால் அதற்கு மேல் ஒரு விண்ட்ஸிம் (wind chime) அல்லது நிலைக்கண்ணாடியைப் பொருத்த வேண்டும் என்கிறது சிபுஸ்ஸே.

டாய்ஸ்ட்டிற்குள் கடைவிற்கு வேண்டிய மேலும் சில விதிமுறைகள்:

டாய்ஸ்ட்டிற்கு ஏற்றவண்ணம் நீல நிறம் ஏனென்றால் பாதமும் நீர் அம்சத்தைக் குறிக்கும்.

டாய்ஸ்ட் கதவுகளை எப்போதும் மூடியே வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஒருநாளும் வீட்டிற்குள்ளே கடைசிப் பகுதியில் கழிப்பறை அமைக்கக் கூடாது. அது வீட்டிற்குள்ளவர்களுக்கு உடல் உபாதைகளை ஏற்படுத்தும். இவ்வமைப்பை மாற்ற இயலாதவர்களுக்கு இருக்கையே இருக்கிறது எனச் சிபுஸ்ஸே பரிசாரம். ஒரு விண்ட்ஸிம்மையோ அல்லது நிலைக்கண்ணாடியையோ டாய்ஸ்ட் கதலிற்கு மேலே மாட்டி விடுங்கள்.

இதே போல் வீட்டின் தடுப் பகுதியில் டாய்ஸ்ட் வரவது போல் அமைத்தல் தவறு அல்ல.

வீட்டின் இரு கழிவறைகள் இருந்தால் இரண்டுமே எதிரும் புதிருமாக இருக்கக் கூடாது.

பாதமும் குழாய்கள், ஷவர்கள், வாஷ்பேசின் உள் வேலை செய்யாமலோ, ஒழுக்காமலோ பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். இல்லவெவ்வாறாக வசதி கூடாத்ததை இது குறைத்து விடும்.

அதே போல் கழிவு வெளியேறும் டாய்ஸ்ட் பேசிவிழுவது நீர் அடைபட்டு நீர் மேலாகத் தேங்கி திற்பது மிகவும் கெட்டு ஆகும்.

டாய்ஸ்ட்டிற்கு வெளியே போகும் மிதவடி எப்போதும் உலர்த்து, சுத்தமாக இருந்தல் வேண்டும் அழுக்கான, சொதசொதப்பான காகுடாசிய் எதிர்மறைசக்தி குடிசொளிறுது.

டாய்ஸ்ட்டிற்குள் உலவும் எதிர்மறை சக்தியை அகற்ற ஒரு எலிப் சிபுஸ்ஸே பரிசாரம்.

டாய்ஸ்ட்டிற்குள் இருக்கும் எதிர்மறை சக்தியை அகற்ற ஒரு கண்ணத்தில கதிகெரிக் கூப்பாத்த உய உபஸ்ப போட்டு ஜன்னலில் வைத்து விட்டால் போதும் அது தீராக மாறி வரும் போது மாற்றி மறுபடியும் உட்பைப் போட்டு வைக்கவும்.

சிபுஸ்ஸேயும் விஞ்ஞானக் கண்ணெட்டும்

விஞ்ஞானபூர்வமாக மேல் சொன்ன கருத்துகளை ஆராய்ந்து பார்த்தால் ஒரு உண்மை புலப்படும் முன்காலத்தில் அமைத்து வீடுகளிலும் உணவோ கழிவறை இருக்காது. வீட்டிற்கு வெளியேதான் இருக்கும் அதனால் நம் முன்னோர்கள் ஆரோக்கியமாக நீண்ட நாள் வாழ்ந்தார்கள். ஏன் தெரியுமா?

நம் உடலிலிருந்து வெளியேறும் கழிவுப் பொருட்களில் எண்ணற்ற தகைப் பொருட்களும், பாக்கிரியங்களும், மற்ற கிருமிகளும் பாலியுள்ளன அது டாய்ஸ்ட்டிலுள்ள கிணர் நேர தண்ணீரிலும் இருக்கும். எனவே இவ்வறை சரியாகச் சுத்தம் செய்யப்படாவிட்டால் வீட்டிலுள்ளவர்களின் உடல்நலத்தைப் பாதித்து விடும். அதன் மிகப் பெரிய காரணம், இப்போது வீட்டிற்குள்ளே டாய்ஸ்ட் கட்டுவது நான் எனவே ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டுமானால் முடித்தவரை டாய்ஸ்ட்டை வீட்டிற்கு வெளியே எட்டுங்கள். அது செய்ய முடிகாதவர்கள், டாய்ஸ்ட்டை சுத்தமாக வைத்திருங்கள். இதுவே சிபுஸ்ஸேயின் தத்துவம். இத்தத்துவத்தை உணர்ந்து, செயல்பட்டால் நம் முன்னோர்களைப் போல நோய், நொடி இன்றி ஆரோக்கியமாக நீண்ட நாள் வாழலாம்!

- மித்ரா முன்திரை

பெரி வரையில் தெய்வ உருவம் மதமும் பரமபுத்ர கோயங்களைப் போல வேண்டாம். ஏந்த வாயில் இருந்தாலும் அது தெய்வமே அடுத்தவர் களின் கையில் மிதிபடக் கூடும்.

- எந்தி வந்திரியேன.



பயங்கரவாத

புதிய கொலை

கடந்த ஆண்டு செப்டெம்பர்

பா நிம தேதி நடந்த கொடூரச் சம்பவம் - பயங்கர வாதத்தின் உச்சகட்ட - செயலாடப் பார்த்து உலகமே விக்ஷித்துப் போனது. வானளாவிய காளசீர்ட் கடவுடங்கள் சீட்டுக் கட்டுகளாய் சரிந்து விழுந்தன இப்போது நமது பாராசிடெமன்ட்டியூசேயே தீவிரவாதம்! தொடர்ந்த பிராந் முழுக்கம் 'மயித் தோமதற' இத் தனகய செவகங்களின்று இனி உலகை காக்க இயலுமா? 'அது சாத்தியமா?'

"சாத்தியமதான்" ஒட்டு மொத்த நாடுகளும் கடடுக கோபமாக சாயத்தே அளவில் சட்டங்கள் இயற்றினால் பரம சுவாமிதனைப் போலப் படுகின்ற பரமபுருஷம் என்று நம்பிக்கை தெரிவிக்கிறார் சாவத்தே சட்டம் பயிலாத கீதாமாதவன் கூறாத ஆறு ஆண்டுகளாக சாவத்தே பயங்கரவாதத்தைப் பற்றி ஆராய்ந்து அறிக்கை ஒன்றை சம்பாதித்துள்ளார் 'தீவிரவாதம் மற்றும் அதற்குள் ஒப்பாய்வு' என்கிற தலைப்பில் இவர் எழுதிய ஆய்வுக் கட்டுரை "Commonwealth Legal Education Association" ஆல் 1991ல் வெளிவரப்பட்டது.

முஸ்லிம் இத்தியம் பிரதமராக இருந்தால்தான் தீவிரவாதிகளால் கொலை செய்யப்பட்ட சம்பவம், பயங்கரவாதத்தை பற்றி ஆராய இயலாத

தானடிவதாம் அல்லது கறுத்திரா.

"பயங்கரவாதம் என்பது இளைஞர் ஏதிரா உதல், மறிந்து காலத்துக்கு முன்பே உலகில் இத்தத்தாக சரித்திரம் சொல்கிறது.

வல்லரசுகள் தங்கள் ஏதிரே அரசை நீண்டபுறந்தாக செய்ய தோடியாக அச் செயலில் தங்கள் ஏதிரே தமல் தமல் மாதிகள் மூலம் அதை புறம் செய்து கொள்வதன் மூலமாக தீவிரவாத இயக்கங்கள் பல செய்து வந்த தவறுகளை, காலப் போக்கில் மிகுந்த ஏதிரே தோழிவதுடம் வளர்ச்சியாக உலக அளவில் புதிய பரிமாறம் வளர்ச்சியடைந்த இந்த இயக்கங்கள் இவ்வாறு பயன்பாடுகள் - ஒன்று ஆய்வு தங்களை மறிக்கின்ற அடிப்படையில் பார்க்கித் தவிரகலாவிரா

உலக அளவிலும் அடிதோடு அழிக்கும் இந்தவகைய தீவிரவாதிக் குழுக்கள் இன்



கீதா மாதவன் -

இந்தியச் சட்டத்தில் முதுகவை மட்டம் பெற்றவர். சர்வதேச சட்டங்களைப் பயின்றவர். அதன் அடிப்படையில் அந்நிகளை ஒப்படைத்தல், தனிமனித உரிமைகள், சர்வதேச வந்த தக வரக்குகள் போன்றவற்றை பற்றிய கட்டுரைகளை எழுதி வெளியிட்டவர். சமீபத்தில் அமெரிக்க ஜனாதிபதி ராபர்ட் செய்திரெத் நேரடி வீடியோ கருத்தரங்கில் பங்கு கொண்டு அமெரிக்க திருணாங்கூரன் தீவிரவாதத்தை ஒடுக்குவது என்பது எவ்வாறு விளங்கத்தில் பேசினார். சர்வதேச பயங்கரவாதத்தைப் பற்றி மேலும் ஆராய நெதர்லாந்தில் உள்ள ஹாமி அகாடமி இவருக்கு உதவித் தொகை அளித்து கொள்கிறதுள்ளது. சர்வதேச தீவிரவாதத்தைப் பற்றி இவர் எழுதிய ஆய்வினை புத்தகம் விளக்கில் வெளியாக இருக்கிறது.

அட்டைமையில் : கீதா மாதவன்
வண்ணப்படை : ஜி. கரேய்

"அனுதாபிகள், பண்பலம் பெற்ற கனலானவர் தன்னைச் சேர்த்த சிலர் கல்டப்படுகிறார்கள் சில நேரங்களில் எதற்காக என்றுகூடத் தெரியாது என்று நினைத்து பணத்தை வாரி வழங்குகிறார்கள் மேலும் பயங்கரவாத அமைப்புகள் பெரும்பாலும் போலிதான் பொருட்கள் கடத்தலை எடுப்பது சர்வ தேச அளவில் பணம் கட்டுகின்றன தீவிரவாதத் தலைவர்களில் பெரும்பாலோர் படித்தவராகவரும், புத்திக்கூர்மைமுடையவர்களாகவரும் இருப்பார்கள். ஆனால் தொண்டர்கள் பெரும்பாலும் ஏழ்மைக்குட்பட்டவர்கள் சேர்த்தவர்களாய் இருப்பார்கள் எந்தவித நோக்கமும், அங்கீகாரமும் இல்லாமல் அவை பவர்கள் இத்தகைய அமைப்பில் சேர்த்தவுடன் தங்களை சேவைக்கு இயக்க பெரிய அங்கீகாரம் கிடைக்கிறதே என்கிற நினைப்பில் ஒரு பயங்கரமான தீவிரவாத செயல்களில் ஈடுபடுகிறார்கள்."

"இதற்கு வளர்ப்பு முறையோ, மனோதத்துவ ரீதியானவோ காரணங்கள் உண்டா?"

"நிச்சயமாக இல்லை நதிடீஸர் ஒரு கொடுங் கோவர்தான். இருப்பினும் அவரை எத்தனை ஆயிரம் பேர் பின்பற்றி தலைவனாக ஏற்றுக் கொண்டார்கள். புத்திசாலி யிக்க தலைவரானவர் பேச்சில் மயங்கி, ஏதோ சாதிக்க வேண்டும், தனித்துப் புழை அடைய வேண்டும் என்று நினைத்துத்தான் மனிதன் இம்மாதிரி வழியில்

செல்கிறான்."

"தீவிரவாதத்தில் எதிர்காலம்... அதை வேரோடு வெளியி எதிரி முடியுமா?"

"ரொம்ப கல்டம் காரண போல ஒன்றை அடக்கினால் இல்லொரு இடத்தில் முனைக் கதான செய்கும் இருப்பினும் தீவிரவாதத்தை கட்டுக்குள் கொண்டு வரமுடியும்.

1. பொருளாதார, அரசியல் ரீதியாக வந்திரமாக உள்ள நாடுகள் ஒன்றிணைந்து தீவிரவாதத்தை ஒழிக்க வேண்டும் என்பதில் மாறுபட்ட கருத்து இல்லாமல், இதற்கென ஒரு சர்வதேச சட்டங்களை இயற்ற வேண்டும்.

2. எல்லா தீவிரவாத அமைப்புகளையும் தடை செய்ய வேண்டும்.

3. ஆதரவற்றவர்களுக்கென்று உதவ ஒரு தனி பிரிவை அந்தந்த அரசாங்கம் அமைக்க வேண்டும்.

4. பிடிபட்ட தீவிரவாத குற்றவாளிகளை அந்தந்த அரசாங்கம் வைத்துக் கொள்ளாமல் அதற்கென உள்ள ஐநர், அமைப்பிடம் ஒப்படைத்து விட வேண்டும்.

5. இறுதியாக நான் சொல்ல விரும்புவது இதில் பத்திரிகை செய்கிறதானால் மத்தும் கொள்கைக்காரிகளின் பங்கினை மக்களுக்கு பயங்கரவாதத்தின் தீமைபினை, அளவு கொல் களாக எடுத்துச் செய்பவை இவைகள்தான். தீவிரவாதத்தை ஒடுக்குவதில் அரசு எடுத்து வரும் நடவடிக்கைகள் அதன் பயன்களைப் புரிந்து கொண்டு செய்கிறவை பிரகாரிக் வேண்டும் மாறாக உணர்ச்சிபூர்வமாக படல் களையும், செய்கிறவையும் வெளியிட்டு மக்களை இளைத்துப்பக் கூடாது.

காந்தியர் விமானக் கடத்தலில் நடந்த சம்பவத்தைத்தான் நான் இயக்க குறிப்பிடுகிறேன். சிதானமாக ஆணித்தரமாக தற்குத் நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்ட அரசாங்கத்தை ஒரு தனிமனித உணர்ச்சியோடு செய்கிறவரைப் பரப்பி ஆட்டி வைத்தன பத்திரிகைகளும், செய்கிறவர்களும், மாறாக பயங்கரவாதத்தின் தீமையை ஒவ்வொரு குடிமகனும் உணரும்படி செயல்ப வேண்டும் தீவிரவாதத்தைக் கைபில் எடுத்த எந்த அமைப்பும் வெற்றி கண்டதா சரித்திரமே இல்லாது. ஆம்முக்காய்மீர் விஷயத்தில் இந்திய அரசாங்கம் எடுத்த ஒவ்வொரு நடவடிக்கைக்கும் சர்வ தேச நாடுகள் அங்கீகாரம் அளித்ததோடு, பாராட்டியும் வருகின்றன. அந்த வகையில் நாம் காலரை தூக்கிவிட்டுக் கொள்ளலாம்."

பேட்டி : கீதாமோதனன்

உப்பு கலந்த நீரில் வர துணிகளை நனைதால் சரியம் போகாது.

- சவுவதி கவையிந்தான்.



வேறு மாதிவத் திலும், சொந்த மாதிவத்திலும் மொழிகளால் வித்தியாசப்பட்டு எத்தனையோ பிரச்சனைகள் உருவாகிறது. சில சமயம் அசடுவழிய வெண்டிய வாய்ப்பும் நேரிடுகிறது. அதே போல பெண்கள் திருமணமாகி புருந்த வீட்டில் போய்ச் சேர்ந்ததும் சில மாற்றங்களும், வித்தியாசங்களும் சூழப்பங்களை ஏற்படுத்துவது விபரப்பாய் இருக்கலாம். அதில் என் அனுபவம் சற்று வேடிக்கையாக இருக்கது.

புருந்த வீட்டிற்கு வந்த பின் சில நாட்களிலேயே நான் வளர்ந்து வந்த பழக்க வழக்கங்களுக்கு ரொம்ப வித்தியாசமாக



சில

மாற்றங்களின் குழப்பங்கள்

இருந்ததால் சமாளித்து மீள்வது பெரும் பாடாகத்தான் இருந்தது.

முதல் நாள் என் மாமியார் "உள்ளே பெரிய 'கங்கானம்' இருக்கு. அதிலே தண்ணீர் நிரப்பி எவத்து விடு. இன்று தண்ணீர் வராதாம்" என்று உத்தர விட்டார். எனக்கு "வேதானம்" தான் தெரியும். அது டிரம்மா. தொட்டியா என்று புரியவில்லை. தெரியவும் இல்லை. என் சின்ன நாத்த ஊரிடம் மெய்வ

கேட்டேன். அவன், "அச்சச்சோ! இது கடலா தெரியணை" என்ற நக்கலுடன் ஒரு பெரிய வாய்க்கால பாத்திரத்தைக் காட்டினான். அதன் இருபுறமும் வளையம் இருந்தது. எங்கள் வீட்டில் இதன் பெயர் அண்டா!

அடுத்து, "இந்தாம்மா! 'உக்கிராண அறையிலே' மேல் பாலா யிலே இருக்கும் 'அண்ணாள் கட டிய' வெண்கலப் பாணை இருக்கு" எடுத்து வந்து எதிர் வீட்டு மாமி யிடம் கொடு" என்றார். எனக்கு 'ஷாக்' அடிக்காத குறைதான். உக் கிராண அறை... யோசித்துத் திணறி ஸ்டோர் கும் என்று புரிந்து



போய்ப் பார்த்தால் ஐந்து பாணைகள் - தட-
லிப் பார்த்தால்? அரணான் எதுவென்றே
தெரியவில்லை. இருதிருவென விழித்துக் கை-
களைப் பிளசந்து தின்று கொண்டே...

"என்ன இன்னுமா?" என்றவாதே விடு
விடென்று வந்து ஒரு வெண்கலப்
பாணையை கிசுக்கென்று எடுத்தார். "அர-
ணான் கட்டியது எது என்று" மென்று
முழுங்கியதும் "அடப் பெண்ணே இதுதான்"
என்று பாணையின் வாய்ப் பகுதிக்குக் கீழ்
போட்டிருந்த கோட்டைக் காண்பித்தார்.
எனக்கு ஒருபுறம் வெட்கமும், இது என்ன
பெரிய பெருமை என எரிச்சலையும் தந்தது.
என்ன அரணானோ?

மற்றொரு நாள் கோவிலில் விசேஷம் சிக்-
கிரம் போக வேண்டும்." அந்த 'வேம்பா'வைய
மூட்டி வெந்தீர் போடு" என்-
தார் மாயியார். எனக்கு
மகக்கமே வந்தது! பெயரைக்
கேட்டதே இவ்வலை! அது
அடுப்பா? அடுக்கா? என்பது
தான். உடனே தூங்கிக்
கொண்டிருந்த என் கண-
வரைத் தட்டி, உலுக்கி
எழுப்பி விவரத்தைச் சொன்-
னதும், "அட! இது தொரி-
யாதா? அமெரிக்காவிலே
யிருந்தா வந்தே' பாற்குயில்
தினம் அதியோயிருந்துதானே
சூலிக்கிறே! அந்த 'பாய்லர்'
தான் வேம்பா! மூடியைய
எடுத்துத் தண்ணீர் திரப்பி,
அதற்குள்ள தட்டில் கரி-
களைப் போட்டு பற்ற வை"

என்று விளக்கி விட்டுத் திரும்பிப் படுத்துக்
கொண்டார். குளிப்பதற்குள் விபர்வையக்
கடலில் சூலித்து விட்டேன் நான்.

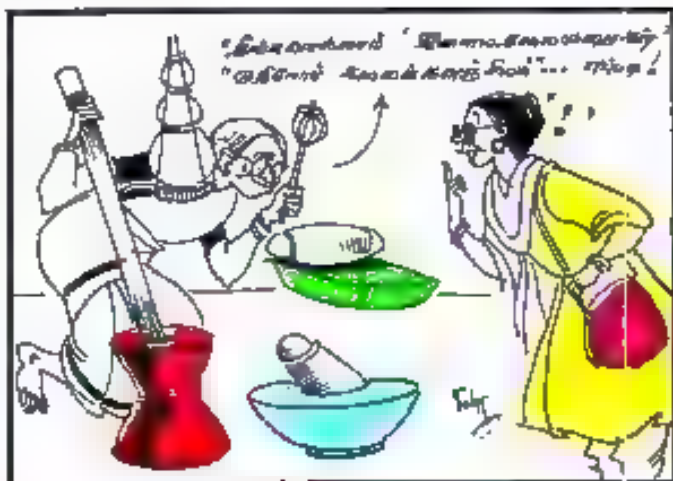
இதைப் போலவே இலைக் கரண்டி,
முட்டைக் கரண்டி, வால் கிண்ணம், மாம்
பழச் சொம்பு, தீர்த்தச் சொம்பு என்
நெல்வாம் குழம்பி என்னைத் திண்டாட-
வைத்தது. இது மட்டுமா? வேலைக்காரி வேறு
அவன் பங்கிற்று.

"இந்தாமமா பொண்ணு! தேக்கா,
போகினி, பூவானி, துடுப்பு, சட்டுவம்,
மூக்குச் சொம்பு (கெண்டி) சீஞ்சட்டி எஸ்-
வாத்தையும் எடுத்துத் தேய்க்கப் போடு"ன்னு
கடுப்படித்தான்.

இதையெல்லாம் கேட்டுப் பழைய பின்

சமையலில் - "பாகற்காய் தானிதம்" செய்து
விடு என்றார். எனக்குப் பெருத்த சந்தேகம்
ரசத்திலிருந்து எல்லாவற்றிற்கும் தானிதத்
தானே போடுவது வழக்கம்! இதாக்கு
மட்டும் என்ன விபேஷம்? பாகற்காயில்
வெங்காயம், புளி, வெவ்வம் சோத்து
எல்லா தானிப்பு சாமான்களும் போட்டுச்
செய்வதாம். அடுத்து என்னைப் பய-
முறுத்தியது - "அஞ்சனைப் பெட்டி" சூழம்பு!
எவ்வா சாமான்களும் அஞ்சனைப் பெட்டி-
யில்தான் இருக்கு!

சோம்பு, பட்டை, ஏலக்காய் நீங்கலாக
மற்ற எல்லா தானிக்கும் சாமான்களையும்
வறுத்துப் பொடி செய்து வைத்து, புளி
சேர்த்து "இடர்க் குழம்பு" பொடியாய்ச்
செய்வதாம். உணர்களுக்குப் போகும் போது



சாதம் பிளசவலாமாம். கேட்டுப் போகா-
தாம்.

இதைவிட தூக்கிச் சாப்பிடும்படியானது
"கெட்டியாபிள்ளை". மறுபடியும் கேட்டு
அசட்டுப் பட்டம் வாங்கிக்காமல் இருக்க
என் கணவரைச் சரணடைந்தேன். "அழ்வா!
நம்ம "பொரிவிளங்காய்" தான். ஏனென்றால்
இதைச் செய்திருந்த அன்று "கெட்டியாப்
பிள்ளை" என்ற தெரிந்தவர் வந்திருந்தார்.
அவருக்கு இதைச் சாப்பிடக் கொடுக்க,
அதை அவர் கஷ்டப்பட்டு உடைத்து அசட்-
டுச் சிரிப்புடன் சாப்பிட்டதிலிருந்து இந்தப்
பெயர் ஏற்பட்டது" என்றார். இது எப்படி
இருக்கு?

— விசாலம் பத்மநாபன்



சமீப காலமாக
எல்லோரும்
ஆப்காவிஸ்தானத்துப்
பெண்களுக்காக
இரக்கப்படும் போது
எவர்க்கு மட்டும்
ஆப்காவிஸ்தானத்தை
நினைக்கும் போது, கூடவே
திருதெய்வேலியும் சேர்த்தே
ஞாபகம் வரும்!
இரண்டுக்கும் என்ன
சம்பந்தம் எனக்
கேட்கிறீர்களா?
நிறையியல்...

1953ல் அப்பா திருதெய்வேலி மாவட்

டத்தைச் சேர்ந்த ஒரு ஊரில் உத்தியோகத்
தில் இருந்தார். அங்கு குறிப்பிட்ட ஒரு
வகுப்பினர் உண்டு இவர்கள் ஊருக்கு
ஒட்டிய ஒரு கோட்டைக்குள் வசித்தனர்.
வெளியே இவர்கள் வசிக்கவே மாட்டார்கள்.
காரணம், அந்த இனத்துப் பெண்கள்
கொடி மடையை விட்டு வெளியே வரவே
கூடாது. பெண் குழந்தைகளுக்கு இது
பொருத்தம் வெளியில் இருந்த எந்த ஆணும்
(சிறுவர்கள் கூட) கண்டிப்பாக உள்ளே
போகக் கூடாது. அந்தப் பெண்களில்
தொலாஹுரா வாது மூதாட்டி, கூட வெளி
-ஆள்களைய பார்த்திருக்க மாட்டார். பஸ்
ரகசியம், கோடு, பள்ளி இலையெல்லாம்
யாருமே தெரிம கண்டதில்லை. இறந்த
பிள்ளையும் வெளியே வர அனுமதிக்கலை.



வெளியே அடமிகம்! சம்பந்தங்கள் கூட

வெளியிலிருந்து பெண் எடுக்கவும் மாட்டார்கள்
கொடுக்கவும் மாட்டார்கள் ஆக, அவர்களுக்கு வெளி
உறவு அற்றே பூத்யம்! ஆனால்

வெளியிலிருந்து பெண்கள் உள்ளே சென்று வரலாம்!
அதே போல் அந்த இனத்து ஆண்கள், படித்துப் பட்டம்
பெற்று வெளியில் அலுவலகங்களில் வேலை பார்த்து வந்
தனர் வெளியுக்கு அவர்களுக்கு டிரான்ஸ்ஃபர் கிடைத்
தால் - ஆண் மட்டுமே செல்லார். மனைவரி கோட்டைக்
குள்ளேதான்!

எவர்க்கு அவர்களைப் பார்க்க வேண்டும் என்று
கொள்ளை ஆவல் அதற்குச் சந்தர்ப்பமும் கிடைத்தது.
பல சமீகோதரிக்குத் திருமணம் நிச்சயமானது. அப்பா

வுக்கு அலுவலகத்திலும், தனிப்பட்ட முறை யிலும், குறிப்பிட்ட அந்த இனத்திலும் நிறைபு நண்பர்கள் உண்டு. ஆனால்

ஆண்கள் உள்னே செல்ல அனுமதி இல் வாத்தால் என்னவா அவர்களுக்கு தேரில் பத் திரினை வைத்து அழைத்து விட்டு வர அனுப் பினார். பெண்கள் வெளியே வர மாட்டார் கள் என்றாலும் மரியாதை நிமித்தம், ஒரு பணிப்பெண்ணுடன் தாம்பூலம் வைக்கச் சென்றேன். எனக்கு வழிகாட்டவும், அவர் களுக்கு என்னவா அறிமுகப்படுத்தவும், அந்த இனத்தைச் சேர்ந்த நண்பர் ஒருவர் உடன் வந்தார்.

வேற்று கிரக மனிதர்களைப் பார்க்கப் போகும் ஆவலுடன் சென்ற எனக்கு சற்று ஏமாற்றமே! வேறுபாடுகோட்டை, செஞ்சிக் கோட்டை போல கற்பனை செய்து கொண் டிருந்த எனக்கு, கோட்டையின் சாதாரணத் தோற்றம் மட்டுமல்ல. உள்னே அன்னித் தெனித்தாற்போல சிறிலும் பெரிதுமாக இருந்த பழங்கால 'டைப்' வீடுகளின் தோற் றமும் விவப்பாயை அணித்தது. பொருளாதார வசதி போதுமானது இருந்தாலும், கிராமிய தோற்றமணித்த பெண்களும், சூழ்நிலையும் ரொம்பவும் எளிமையாக இருந்தது.

முதலில் சென்ற வீட்டில், பெண்கள் அன் பாக வரவேற்றாலும், வேற்று மனுஷர்களிடம் பழகுவதில் தயக்கமும் பேச்சில் தடுமாற்ற மும் நிறைபு இருந்தது. இறுக்கமான அந்தச் சூழ்நிலையைச் சகஜமாக்க நான், என் சுபாவப்படி வளவனக்க ஆரம்பித்தேன். என் சகோதரி திருமணத்திற்காக நாங்கள் சிர் வாரிசை சரமான்சன் பார்த்துப் பார்த்து வாய்விடாது, நகைகள் கூடக்கூடையாக, நிகுதெய்வேளி போல், ஏறி இறங்கி வாய்வி டது... என பருவவாரஸ்யமாகச் சொல்லிக் கொண்டு போக.

மற்ற பெண்கள் என்னவெனப் பார்த்துக்

கொண்டிருக்க, கவரோரத்தில் சாலை நீட்டிக் கொண்டு இருந்த ஒரு பாட்டி, "பாவம், இவக எல்லாம்" என குள் கொட் டியதும்தான்.

எனக்கு உறைத்தது. கடவுளே! நான் கத்திரிமாக திரியும் உரிமையுடன் வாழ்ந்து வருவதை விவரித்து, இவர்களுக்கு கை பச்சாதாபத்தை ஏற்படுத்தி விட்டேனோ? நாக்கைக் கடித்துக் கொண்டு 'சடக்'கென பேச்சை நிறுத்தினேன். அந்தருள்

என் வயதுப் பெண்ணொருத்தி "நெசத் தான் ஆச்சி! பாவம், இவக எல்லாம்! நமக்கு இப்பிடி எல்லாம் கவிஷ்டப்பட வேண்டிய தில்லை. எல்லாம் அவுக (ஆண்கள்) பார்த் துக்குவாக!" என்றும் எனக்குத் தூக்கிவாரிப் போட்டது. அட ராமா! நான், அந்த ஆச்சி, தன் இனத்தவரைத்தான் "பாவம் இவக எல்லாம்!" என அங்கவாய்க்கிறார் என நினைத்தேனே! என்ன மடத்தனம்! அவர் எனக்காக நமக்காக வருத்தப்பட்டிருக்கிறார் என்பது புரிய, அதிர்ச்சியில் வாயடைத்துப் போனேன். அங்கு மட்டுமல்ல, மற்ற வீடு களிலும் இதே மனோபாவத்துடன்தான் இருந்தார்கள்.

அடுத்த சில மாதங்களில் நாங்கள் அங் கிருந்து வந்து விட்டபடியால், அப்பறம் அவர்களைப் பற்றி ஏதும் தெரிந்து கொள்ள முடியவில்லை... அதன்பின்.

இப்போது ஐம்பது ஆண்டுகள் ஆகி விட் டன. இன்னும் அவர்கள் அபே வாய்க்கை தான் வாழ்கிறார்களா? இனம்தலைமுறை யினரிடம், கம்பப்பூட்டர், மணி, தகவல் தொடர்பு சாதனங்கள் எத்தத் தாக்கமும் ஏற்படுத்தவில்லையா? தெரிந்து கொள்ள நினைப்பய ஆவல!

இது பற்றிய விவரம் தெரிந்த சகோதரிகள் சொல்லுங்களேன். ப்ளீஸ்!

எஸ். பட்டம்மா

கூடகளில் இப்போது இரண்டு முன்று குழாய்களுக்குக் கூட அழகழகான கங் கைத்த மோதிரங்களும் காதனிகளும் கிடைக்கின்றன. அவற்றை வரங்கி தேன் மெறுகு மூலம் தம் பூகலயில் இருக்கும் சிறு சிறு விகிரகங் களுக்கு அழகாக கிடம் போல சூட்டி அழகு படுத்தலாம்.

- விஜயலக்ஷ்மி நடராஜன்.



மீண்டும் உங்கள் மனம்
பட்டர்பிளையை நாட இதோ
மற்றுமொரு காரணம்

சேமிப்பீர்

ரூ. 715

வரை



Butterfly

**Steel
Ware**



Stainless
Steel
ATB-Pan



Butterfly
Good for a lifetime

12லீட். எலுமினியம் பிரஷர் குக்கர்	Rs. 1475/-
16-18லீட் எலுமினியம் பான்	Rs. 1500/-
	Rs. 2685/-
ஒவ் 12லீட். எலுமினியம் குக்கர் கேட்கு	Rs. 1650/-
	Rs. 715/-

முந்துங்கள்! உண்மையான சலுகை குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு மட்டுமே!

Gangadharan Appliances Ltd., 772, Mount Road, Teynampet, Chennai - 600 018 Ph: 4328279, 4345082 Fax: 4363322
E-mail: gsl@butterflyindia.com Visit us at: www.butterflyindia.com • DISTRIBUTORS Butterfly Home Appliances,
272, Mount Road, Teynampet, Chennai - 600 018 Ph: 4345199, 4344492 • Butterfly Home Appliances, Sindur
Shopping Centre, Block No. 1-42, Shop No. 8-14, 2nd Avenue, Anna Nagar West, Chennai - 600 046 Ph: 6266001
• Poo Poo Appliances Pvt. Ltd., 378, Mint Street, Chennai - 600 079 Ph: 5299075, 5299151 9394906 • Kanchan
Agency, No. 46, Dhanappa Mudali Street, 1st Floor, P.B. No 329, Madurai - 625 001 Ph: 747370 • Butterfly Distributors
& Traders, 42, Vysal Street, Coimbatore - 641 001 Ph: 297179, 282094, 394981 • Thulasi Agencies, No. 11,
K.V.S. Chetty Street, Vellore - 632 004 Ph: 227734 • Showa, Bombay Dyeing Show Room, 372, C.S.I. Complex,
Brough Road, Erode - 1 Ph: 259545 • Century Marketing, No. 61, Perumal West Car Street, Trunkhall - 627 001
Ph: 339812 • Sakuntharam Vessels Corporation, No. 1, Dally Market, Block No. 19, Main Bazar, Neyveli - 607 602
Ph: 352612 • Sri Saravana Enterprises, 13, Someswar Bhatnagar, 3rd Floor, Kumbakonam - 612 001 Ph: 423294
• Butterfly Distributors (V.C.R.), 4-B, Second Agraharam, Salem - 636 001 Ph: 260303, 262363 • Sri Poornima
Agencies, 26-B, Rangar Bannurthi Street, Namakkal - 627 001 Ph: 21283, 22283, 31483. Available at all Leading Stores

பா

ரதி கணவு கண்ட தற்சீ
மேலாக இன்று அராதா
ணக காரியங்களைப்
பெண்கள் செயல் ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள் என்ற தீர்மானம் நாம் பெருமைப்பட்டுக் கொண்டோம். அசாதாரண காரியங்களை சாதாரணப் பெண்கள் சாதித்து வந்த திறார்கள் என்பதுதான் நமக்கு நம்பிக்கை தரும் விஷயம். கடந்த இரண்டு மாதங்களாக எவ்வளவு அதிகமாகச் சித்தக்க வைத்திருக்கும் விஷயம் இது. இந்த இரண்டு மாதங்களில் என்ன விசேஷம் என்று கேட்கிறோம்.

மாமும் துண்டு 'பெண்கள் சக்தி மூட்டும்' ஆண்டு என்று தந்த. எல்லா அறிவித்ததை மூட்டி இந்திய அரசு

மனதில் எ நாசி வேண்டும்

1



அளவு மீறாதது முடிவெடுத்த மனதிலுள்ள சேய்ப்பாட்டுத் துண்டுக்கு அற்றுகரண பணிகளை செய்வது சொல்லிற்று. அவர்களுக்குத் தெரிந்த ஒளி வழி மாந்தர்களை நடத்துவது. பெண் உரிமையைப் பற்றிய பேசுதல் தெரிந்தவர்களைப் பேச அழைப்பது. அநேகமாக எல்லா வகுப்பங்களும் காலக்கெடு முடிவடைவது சமயத்தின் தான் அவசரமாக கூட்டங்கள் போடும் அந்த வகையில்தான் கடந்த இரண்டு மாதங்களாக ஏக இடங்களில் பேச அழைப்புகள்

மம் பேசினால் மற்றவர்களுக்கு கார்பிரிமா இல்லை என்றது கார்பி பெண்ணின் சக்தியையும் பல விடம் துடி சோதனைப் பார்க்க சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது. பெண் சக்தியைப் பரிமாணத்தையும் பெண்களை அறிய விடவே என்று எனக்குப் புரிகிறது. சாதாரணச் சூழலில் அமரப் பெண்ணை முடிவாது என்று பெண்களே தம் காலம் பற்றி தீர்மானிக்கவாயம் அவர்கள் அசாதாரணச் சூழலில் சாதித்து விரும்ப அநிசயத்தை உணர் முடிந்தது.

பெண்கள் பிரசுரம் என்பது ஒரே மாதிரிகளானது இல்லா ஒவ்வொரு மட்டத்திலும், அவர்கள் சார்ந்த வர்களுக்கும் பொறுத்து சமூகத்துப் பொறுத்து நிரம்பப் பற்றிடுவது அனவகுதப் பிரசுரங்கள் இருக்கின்றன. அத்தொன்று மாதீர் கவனம், ஏக்கங்கள், துக்கங்கள்.

ஆனால் எப்படிப்பட்ட கொள்கைகளும் பெண் களுக்குப் பொருளாதா கதந்தியம் இருந்தால் குளத்தில், பழம் படியாக மறைந்து விடுவது ஏதாவது ஒரு தொழில் செய்வது,

வாஸந்தி

வேண்டுகூர்ச் செல்வது பொருளாதா
கத்திரதாத மட்டும் தருவதில்லை
தம் மனைநீர் பறித்து போன பல்
மறை துள்ளகளிலிருந்தும் தாம் விடு
பட வழிவகுக்கும் வசதியுள்ள குடும்
பங்களில் பொதுவாகப் பெண்களே,
"நான் வேலை செய்ய வேண்டிய
அவசியமில்லை" எனவிறாக்கள், ஒரு
விதப் பெருமைபுடன்

"எங்க வீட்டில் எவ்வளவு பெண்
களா வேலைக்கு அனுப்ப மாட்
டோம்" என்பார்கள் பெரியவர்கள்

எனக்குத் தெரிந்த ஒரு வசதியான
வீட்டிலிருந்து தங்கள் மகனின்
திருமணத்துக்கு அழைக்க வந்திரு
ந்தார்கள். நிரம்ப அழற்பரீதழிவ்
வண்டிகள் சுமப்புட்டர் இனத்தினி
யாரிய படிந்தவா என்று அசலிடப்
படித்தது நான் ரொம்பவும் சூ
தொஷப்பட்டேன மனமகம் வீட்ட

வர்கள் கட்டிட காண்டிராக்டர் போன்ற பல்வேறு
தொழிலில் இருப்பவர்கள்.

"இப்படிப்பட்ட மருமகன் உங்கன் தொழிலுக்கு
ரொம்ப உதவியாக இருப்பார்" என்றேன். அழைக்க வந்
திருந்த மனமகனின் அண்ணா பட்டென்று சொல்லார்.

"வேலைக்கெல்லாம் அனுப்பற வழக்கம் தம்ம
வீட்டிலே இவ்வீடு"

எனக்குத் திகிலிவாரிப் போட்டது.

"சுமப்புட்டர் இனத்தினாரிய படிந்தவனா பஸ்ஸே
வீட்டிலேயா உக்காத்திருப்பாங்க?" என்றேன்.

"அது ஏதோ ஆண்களுப் படிச்சது. சுமப்பாண்டதுக்குப்
பிறகு புதுஷன் வீட்டு வழக்கப்படிதானே இருக்கறும்"
இதில் விவாதத்துக்கு இடமேயில்லை என்பது போல
அவர் மறுபடி உறுதியாக 'எங்க வீட்டிலே வழக்கமில்லை'
என்றார்

மீன வழக்கமில்லாத வழக்கமாகக் சுமப்புட்டர்
இனத்தினாரிய படிந்தவனா ஏன் மருமகனாகத் தேர்ந்
தெடுத்தாகன என்று எனக்குக் கேட்கத் தேரளறிற்று.

"நாங்க படிப்பாப்ப பார்த்துத் தொந்தெடுக்கலே,
குடும்பத்தைத்தான் புரத்தோம்" என்றார்கள்



எப்படிவிடுக்கிறது கதை? எனக்குத் தாங்களினை.
அந்தப் பெண் படித்த படிப்பு மட்டும் அவ்வளபிறகு
உணர்வாவிடுகின்ற வேறு ஒரு அருக்கு வாழ்வை அளித்
திருக்கக்கூடிய அந்தப் படிப்பிற்கான வாய்ப்பை அந்தப்
பெண் பெற்றிருந்ததாம். ஒரு வாழ்வை சுவஸத்தது
போன்ற அடம் அது.

தொழில்நுட்பக் கல்விகளுக்கு நிகர கஷ்டப்பட்டே,
எனும் போட்டிக்கு இடைமில் சீட் கிடைக்கிறது ஒரு
வாழ்வை உறுதியாக வளமாகக்கூடிய வாய்ப்பு அது.
படிந்த முடிந்த பிறகு அதை சமூகத்துக்குப் பயன்
படுத்தாவிட்டால் சமூகத்துக்கே இழப்பில்லையோ?
ஆனால் எனக்கு அந்த மனப்பெண்ணின் மேல்தான்
கேர்பம் வந்தது. இப்படிப்பட்ட பத்தாம்பசுவித்தா
பெருமை பேசும் குடும்பத்தில் திருமணம் செய்து
கொள்ள ஏன் சமூகிக் வேண்டும்? 'தொழில் செய்ய
வேண்டும்' என்ற எண்ணத்துடனேயே நான் இந்தப்
படிப்பு படித்தேன். அதை நான் விரயமாக்கக் கூடாது'
என்று உறுதியாக சொல்லியிருக்கக் கூடாது! அவரு

ஊடகப் படிப்பை மதிக்கத் தெரிந்த வேறு இடம், கிடைக்காமலா போயிருக்கும்?

சரியான சமயத்தில் சரியான முடிவெடுக்கத் துணிவாகத் தரவேண்டிய பல பெண்கள் வாழ்க்கையில் முடிவென்றும் வாய்ப்புகளை இழக்கிறார்கள். துணிவு ஏன் வருவதில்லை? நாம் வாழ்வில் என்ன செயல் வேண்டும் என்கிற சரியான இலக்கு நமக்கு இருக்கிறதா? நாம் என்ன சாதிக்க வேண்டும், என்ன சாதிக்கப் பிறந்திருக்கிறோம் என்கிற தீர்மானம் உண்டா? அந்தக் கோணத்தில் நிறுத்திக் கூட சோம்பல் படுவதாபோய் தக்க முடிவுகளை எடுக்கத் தவறாமல் இருக்கிறோம்.

முன்னெப்போதுமில்லாத அளவுக்குப் பெண்களுக்குக் கல்வி வாய்ப்பும் வேலை வாய்ப்பும் அதிகரித்திருக்கின்றன. மிகப் பெரிய தொழிற் குடும்பங்களில் சித்தளைப் போக்கு மாறி வருகிறது. முக்கியமாகத் தமிழ்நாட்டில் முன்பெல்லாம் ஆண் வாரிசு இல்லாவிட்டால் தவித்துப் போய் விடுவார்கள். தொழில் தொடர வேண்டுமென்று ஆண் மூத்தனது உயிர் தந்தெடுப்பார்களே. வளர்த்த பிள்ளைகளைக் கூடத் தந்தெடுக்கும் வரல்கள் உண்டு.

இப்போது அந்தத் தவிப்பு இல்லை. முழுக் கூப் பெண் சந்ததினாக இருந்தாலும் அவர்களைப் படிக்க வைத்துத் தமக்குப் பிறகு தொழிலை அவர்கள் தொடர்ந்து நடத்த தகப்பனார் பழக்கப்படுத்துவதையும், பொறுப்பேற்றும் பெண்கள் மிகச் சிறப்பாகப் பணியாற்றுவதையும் பாரகிறோம்.

அப்போதிலோ மருத்துவமனை சோலை டாக்டர் பிரதாப் ரெட்டியின் குடும்பம் மிகச் சிறந்த உதாரணம். கோல்வரில் பல சர்க்கரை, துடியி ஆலைகளை நடத்துபவர்கள், ஆண் வாரிசு இல்லாத தொழில் குடும்பங்களின் பெண்கள்தான் டி.வி.எஸ் குடும்பத்தில் ஆண்கள் இருந்தாலும் பெண்கள் சம அளவு புக வலத்துவம் வாய்ந்த பொறுப்புகளில் இருக்கிறார்கள்.

ஜி.கே. சென்ட்ரல்ஸ் எவ்று ஒரு ஆய்க்ஸ் ஈட்டுறையானா? பெண் உரிமைக்கான போராட்டங்கள் ஆரம்பிக்கப்பட்ட கால கட்டத்தில் இயங்கிவந்தால் மாபுச் சித்தனையில் உயிர் ஆண்களிடமிருந்து நிறைய எதிர்ப்பு இருந்தது. சென்ட்ரல்ஸ் கிண்டல் எழுந்ததானாலும் மாபு சார்த்தவா அவர் சொல்லோ, "மீசின்ஸ் விஷயங்களில்: ஆண்களை விட பெண்கள் மிகக் கெட்டிக்காரர்கள். அவர்களை அதுவல் பிரிவெடுக்க அனுமதிக்கக் கூடாது" என்பதற்கு அதுவே வலுவான காரணம்."

வாய்ப்புக் கிடைத்தால் ஆண்களை விட பெண்கள் அதிகமாகப் பிரதாபிப்பார்கள் என்பதற்கான நிதானம் -2 நெர்வு முடிவுகள், வருஷ வருஷம் பெண்களின் சாதனை அதிகரிப்பதையும் அதிக சதவீதம் முதலிடங்களில் பிடிப்பதையும் பாரகிறோம். ஆனால் அவர்களில் மிகக் குறைந்த நபர்களே உயர் கல்விக்குச் சென்றார்கள். சென்றவர்களிலும் மிகச் சிலரே நல்ல உத்தியோகங்களில் அமர் கிறார்கள். கல்வியைப் படிப்பு முடிந்த உடனிலே ஏதோ ஒரு தீக்கடி ஏற்பட்டு விடுவது போலத் தோன்றுகிறது. வேலைக்குச் செல்லும் பெண் களிலும் பலர் கிடைத்த அளவு போதும் என்று சீதையில் செயல்படுவதால் மனத்தாலிய வளர்ச்சி நின்று போகிறது.

ஒரு மேடிகளை என்ன தெரியுமோ? பள்ளி தாட்களில் படிப்பின் அதிகம் சிரத்தை கூட்டாதவர்கள் போல விமலையாட்டும் புத்தியுடன் இருந்தும் மாணவர்கள் ஏற ஏற அதிக பிரயாசத் துடன், அதிக தளவாப்பிக்கையுடன் மாறுகிறார்கள். பல பேருடன் பழகி, பல பத்திரிகைகள் படித்து அக்கப்போர் பேசுவதில் அவர்களது பொது அறிவு விரிந்தி அடைவது அந்த விடையில் பருவத்துக்குப் பிறகுதான். அவர்களது அறிவின் விதாவம், அவர்களுடன் சம அந்தஸ்தில் சோனல் பாரக்குட பெண்களுக்கு ஒரு நிதமான் சமர்ப்பு.

இருளுணர் செய்ப்பு எவ்று ஒரு பிரபல

ஒரு சகோதரி பள்ளிக்கும் உருண்டைகள் எவ்று தலைப்பில் 'சமீ' பால் பற்றி எழுதி யிருந்தார்கள். இந்த சமீ பாவை விதமெதையாக தயாரிக்கலாம்.

1. பல சைன்களில் சப்பர் பத்துகள் வளர்ச்சி விதவிதமான கலர்களில் செய்து தவரத்திரி கொல்லவில், பத்தே பாரட்டியில் தொங்க விடலாம்.

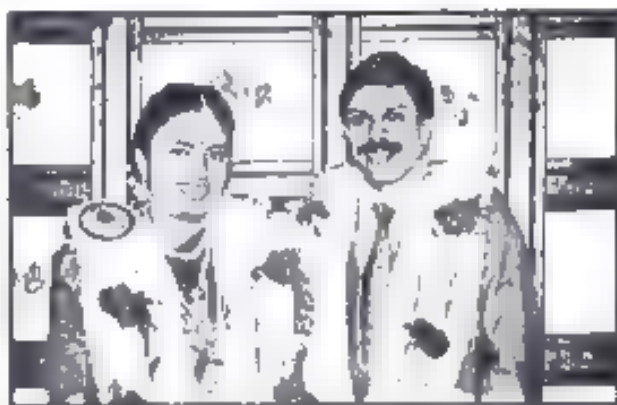
2. அரை பத்து ஒரு கலரிலும், மீதி அரை பத்து வேறு கலரிலும் மேலும், கீழும் வெவ்வேறு கலராகவும் செய்யலாம்.

3. ஆரஞ்சு கண்கள் போல வடிவமைத்து பல கலர்களிலும் செய்யலாம்.

4. இந்த பத்தை செய்து நண்பர்களுக்குக் கொ, உறவினர்களுக்குக் கொட்டி ஆகக் கொடுக்கலாம். கொடுப்பதனால் அவர்கள் இனிவியலையும், பெயரின் முதல் எழுத்தையும் பத்தின் இருபுற மும் எழுதி (கற்றாவில்) அதற்கு ஒரு நிறம் கொடுத்து - மீதி இடத்திற்கு ஒரு நிறமும் கொடுக்க, சமீ பால் கற்றும் போது அவர்கள் இனிவியலும், பெயரும் வத்து போது பாரிக்க அழகாய் இருக்கும்.



**வாழ்வில் முடிவெடுத்த அந்தத்
தருணம் என்றும் மகிழ்மையானது...**



**அதற்கு ஈடான மற்றொரு தருணம் நீங்கள்
யெஸ்ஸி அஸோஸியேட்ஸ் பிரிவீட்ஸ் லிமிடெட் இல்லம்
வாங்கும் இனிய தருணம்தான்!**



**அண்ணா நகர், தி. நகர், நங்கநல்லூர், வேளச்சேரி, முகப்பேர்
(கிழக்கு) மற்றும் பிற இடங்களில் அழகிய தரமான டீலக்ஸ்
ஃபிளாட்டுகள் மற்றும் தனி வீடுகள் வாங்க**

அனுசூங்குள்



YESDE ASSOCIATED BUILDERS LTD.

(FLAT PROMOTERS & PROPERTY DEVELOPERS)

402, "Chellamall" 17, Thyagaraya Road, (Pondy Bazaar), T. Nagar,
Chennai - 600 017, Phone: 4340224/4333838/4342667 Fax: 044-4340210

E-Mail: yesde@md3.vsnl.net.in Web: www.yesde-builders.com

கிளாசிக்

உலகத்தரத்திற்

சென்னை யின் குடியிருப்பு

இடம்

சென்னை அடையார் புதிய 4 வழி 'IT HIGHWAY' யில் உள்ள (பழைய மகாபலிபுரம் சாலை) சோழிங்கநல்லூர் என்றும் புறநகர் பகுதியில் புகழமையான இயற்கை சூழலில் அமைந்து வளர்ந்து வரும் மாபெரும் குடியிருப்பு.

வசதிகள்

அகலமான சாலைகள், தண்ணீர், மின்சாரம், தொலைபேசி, கேபிள் டிஸ்ட்ரிப்யூஷன், சாலை விளக்குகள், நிழல் தரும் மரங்கள், சுற்றிலும் மதீர்சுவர் - 24 மணி நேர பாதுகாப்பு மற்றும் கோயில், கோசாலா, வேதபாடசாலை, வழிபாட்டு மையமும் உள்ளன.

சுற்றுச்சூழல்

பள்ளிகள், கல்நூல்கள், மருத்துவமனைகள், வங்கிகள், வணிகத் தளங்கள், தொழில் நுட்ப நிறுவனங்கள் சென்னைக்கு அருகில் அதி விரைவாக வளர்ந்து வரும் புறநகர் பகுதி.

பொழுதுபோக்கு மையம்

கமார் 2 ஏக்கர் பரப்பளவில் 30,000 சதுர அடியில் இயங்கி வரும் கிளாசிக் கிளப்பில் அங்கத்தினராகலாம். தீச்சல் குளம், அழகு மையம், உடற் பயிற்சி மையம், விளையாட்டு அரங்கம், நியேட்டர், உணவகம், பெர்மிட்டும், விருத்தினர் அறைகள் மற்றும் பல வசதிகள் உள்ளன.

Our Mission -
Achieving health and harmony.
Schools work completed.
Vedapattalam and Spiritual centre
under construction.

நீட்டர்ஸ் இணையான

மிகச் சிறந்த மனைகள்!

முதலீட்டின் சிறப்பம்சம்

மட்டுமே மிக பிரம்மாண்டமாக வளர்ந்து வருகிறது. இதன் வளர்ச்சியும் மற்றும் எங்களை உலகத்தரம் வாய்ந்த குடியிருப்பும் உங்கள் முதலீட்டையும் வாழ்க்கைத் தரத்தையும் நிச்சயம் வளர்க்கும்.

எதிர்காலம்

சிப்பாட்டில் 1000 ஏக்கர் தகவல் தொழில்நுட்ப மையம் மற்றும் TCS, Polaris, Wipro, Infosys, CTS மற்றும் பல நிறுவனங்கள் இங்கு வசூலித்து உங்கள் முதலீட்டின் எதிர்கால வளர்ச்சிக்கு உத்தரவாதம்.

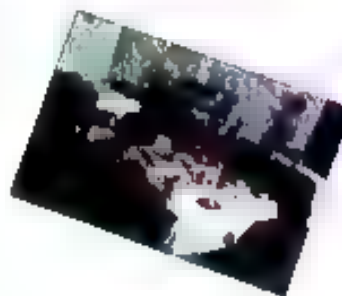
Clasic Kudumbam
"Retirement Community" work under
progress. Residents desirous of immediate
enrolment are being provided alternate
accomodation.

இந்த விவரங்களை நேரில் காண இன்பே தொலைபேசி கொள்ளவும்.



Clasic Farms (Chennai) Ltd.

New No.7, Second Trust Link Street, Mandaveli,
Chennai 600 028. India.Tel: 4616456, 4614999, 4614997
Cell: 9841097963 / 97964, Tele-fax: 4616694
website: www.clasic.com Email: clasic@vsnl.com



5. பூனோ, பறவையோ, பாணையோ, மரமோ ஏதோ ஒன்றை வளர்த்து ஒரு கலீயில் அளந்தச் செய்து, மற்ற இடத்தில் அதற்குச் சரியாக வருகிறாற்போல் வேறு கலீ கொடுக்க, பாக்கி வெறு ஜோராய் இருக்கும்.

6. பற்பய டுகைகளில் வளர்த்து பகிவெறு கலீயில் செய்ய அருமையாக இருக்கும்.

பி.கு (குணர்சீயைப் பற்றில் குத்தும் போது வீரல் வலிக்காமல் இருக்க ஒரு சிறு துணிையைக் கைகீழ் வைத்துக் கொண்டு, வீரல் குணர்சீயில் தேர்வடையாகப் படாமல் வைத்துக் கொள்ளவும்.

~ கமலா



இந்தி பெண் எழுத்தாளர் எனக்கு தெரியுமெனத் தோழி அவர் அடிக்கடி சொல்லுவார். "ஆண் பெண் சமத்துவத்திற்கு நாம் ஏங்கினால் போதாது அதற்காக நாம் இருந்து பங்கு அதிகம் உழைக்க வேண்டும்" என்பார்.

மேலையலில் செருவது மட்டுமே முக்கிய மிலலை எந்த வேளையவரிலாவும் ஆண்களுக்கும் மட்டும் உரிமையுடையது என்ற எதிர்பார்க்கிறோம். ஆனால் பெண் எவ்வ காரணத்தாலும் சமூகக் கவளமும் எதிர்பார்க்கிறோம் தமக்கு சந்தனமாயோ அழுத்தலாகக் கட்டுகிற குடும்பமாக இருந்தால் அதற்குரிய நிரப்பத்தக்க சிவன்குடும்பமானால் குடும்பத்தை உடைக்கக்கூடாது தீர்வெதற்கும் அதிகப்படியான கவனம் எல்லாம் உடனடியாக

ஆளாக உங்கள் பால் இந்திய பிரச்சனைகளையெல்லாம் ரகசிய மூட்டாக 'சமத்துவம்' பேசுவது, ஒரு ஆண் வாங்குதல் சமூகம் தேடிக் கொள்ள, அவை செய்வதற்கு வேண்டிய சேவையெல்லாம் பிரமோஷன் எப்படிச் செய்யும்?" என்பார்.

பெண் எவ்வாறோ வேண்டிய நாம் குறைவு என்னும், ஐந்தரை மணிக்குக் கிடைக்க விரிவாக உள்ளும் பொதுவான கருத்து அவருக்கு 2011 பங்கு அதிக உழைப்பு என்று இருந்ததான இருந்தால் போலித் குறிப்பிட்டார் முதலாவது பெண்ணைப் பற்றிய மரபுச் சித்தாந்தமும் நாம் உடைக்க வேண்டும் அதற்கு மேல் ஆண்களுக்கு மேலாகத் தகுதி பெற்றவர்கள் நாம் எவ்வாறு நிறுத்த வேண்டும் அவற்றிற்குக் குறுக்கு வழி எனக்குத் தெரிந்து ஏதும் இல்லை.

சாதாரண செய்தி பெண்கள் பாலின் வாழ்க்கைக்கு குறிப்பிடப் பாகுபாடு. குட்டி அதிக உழைத்தால் முன்னேறியவர்கள் வாகும் இருக்க மாட்டார்கள். "நான் முன்னேறுவேனா, எதை உழைத்து காதிப்போனா" என்று நீங்கள் எந்த ஜோலியிலும் பார்க்கத் தேவையில்லை தன்னம்பிக்கை குறைவும் போதுதான் ஜோதிடரை நாடுகிறோம் உழைத்து முன்னேறுவதற்கு வந்தவர்களைக் கேட்டுப் பாகுபாடு எந்த ஜோதிடரையும் தம்பி அவர்கள் நடத்தார்கள் என்று

அசாதாரண காலகட்டங்களில் பெண்கள் அசாதாரண சாதனை புரிவார்கள் என்று நாம் ஆரம்பத்தில் சொன்னேன் நான் ஒரு சாதனைவாணியை எதை கொள்வதென எனக்குத் துரத்து உறவுப் பாதை அவர் பாலில் சேவாக் காகி பதினெட்டு வயதுக்குள் மூன்று குழந்தைகள் மூன்றாம் குழந்தைக்கு மூன்று மாத வாகும் போது உணவா இறந்தார் எழுபது வருஷத்துக்கு முந்தைய கதை இது. ஆனால் பிரம்மன் குடும்பத்து வறக்கப்படி தளையழித்து விட்டார் கி. பால் குடிக்கும் குழந்தை நாயை அடைவானம் தெரியாமல் பயந்து அவர் பால் குடிக்க மறுக்கும்மாம் உணவன் வழியாக வர வேண்டிய சோத்து அவருக்குக் கிடைக்காமற் போக முக்கந்திதல் குழந்தை நடத்தல்

பிறந்ததற்கில் அவருக்கு உதவியாக மிலலை அவனோ படிப்பதில்லையாகவுள். ஆனால் குழந்தைகளின் சிபாரிசுப்போது கார்ப்பாத்தியாக வேண்டும் எவ்வாறு தீர்வாக அவனை ஆ. கொண்டு பெண் உரிமையையும் பற்றி அவருக்குத் தெரியாது. ஆனால் குழந்தைகளுக்கும் பிரம்ம வேண்டியதை அது சொற்பமானாலும் அடைந்தே பிரம்ம வேண்டும் என்று உறுதி இருக்கிறது

அவ்வாறு அசலில் வாருண்ட உதவியுடனோ வழக்கு தொடர்ந்தால் படியே தள்ளியிருந்தால். ஏட்டையே தொடர்ந்தால் வன் தீவினத்திலும் வழித்த தளையையும் மடிசாரி கட்டுவதும் நின்று தானே வாழாடி வழக்காக தெரிந்தால் அதற்குப் பிறகு தனியாக மூன்று குழந்தைகளையும் வளர்த்து ஆளாகியது வேறு பெரிய சாதனைக் கதை.

எழுபது வருஷங்களுக்கு முன் ஒரு 11 வயது அபவைய பெண் இப்படிப்பட்ட ஒரு சாதனை செய்திருப்பாளானால், பல சௌகரியங்களையும் வாய்ப்புகளையும், முக்கியமாக கத்திரி இந்தியின் அரசியல் சான்று உரிமைகளையும் பெற்ற தகவலப் பெண்மணிகளால் சாதிக்க முடியாது ஏதேனும் இருக்குமா? மரபிற்கு நாம் வழி பிறக்கும்

(தொடரும்)

BADRI TOURIST

Phone: 2771779

Smt. KALARAJAN

Mobile: 9811367791

249-D, Pocket C, Mayur Vihar Ph-II, New Delhi- 110091.
Fax : 011-6163736. Email : badritourist@hotmail.com

SALIGRAM, MUKTHINATH, BADRINATH & KEDARNATH

1. சாஸ்கிராமம்- முக்திநாத்- 15 days (41 வது தடவை) நியுடெல்லி-எருமியசாரணயம் - அயோத்தியா-பொக்ரா -கண்டகி நதி -முக்திநாத் -காட்மாண்டு -பசுபதிநாத் -காசி - அலகாபாத்-சித்ரகூட் Starting Date : 11-4-2002 Fare Rs. 7000/- (Helicopter charges extra)
2. பஞ்சபூவாரகா - 15 நாட்கள் - 4-3-2002 Fare. Rs-5500/-
3. பத்திநாத் 7 நாட்கள் - (1) 11-5-2002 (2) 18-5-2002 (3) 3-6-2002 (4) 11-6-2002 Fare Rs. 2700/-
4. பத்திநாத்-கேதார்நாத் 9 நாட்கள் - (1) 19-5-2002 (2) 3-6-2002 (3) 11-6-2002 Fare Rs. 3750/-
5. பஞ்ச பத்ரி 9 நாட்கள் - புறப்படும் தினம் 3-6-2002 Fare Rs. 4500/-
6. ஹிமாலயா சக்தி பீட நிர்ஜனம் 6 நாட்கள் - புறப்படும் தினம் (1) 26-4-2002 Fare Rs. 3700
7. சிம்லா-குபரி -குலு மணாஸி - 7 நாட்கள் - புறப்படும் தினம் (1) 6-6-2002 Fare Rs. 3800/-

மேற்படி யாத்திரைகள் அகலியிலிருந்து வசதியான பஸ், தென்னிந்திய பிராமணர்களால் தயாரிக்கப்படும் உணவு, தங்கும் வசதி (Dormitory) உட்பட, யாத்திரைகள் டெல்லியிலிருந்து கலாராஜன் நு. த்துவிலுர்கள்.

யாத்திரை பற்றிக்முக்கண்ட முகவரிலும் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

1. Sh. D. Soundarajan, F-6, Chandra Flats, III and 44 Brindavan Street, West Mambalam, Chennai-33. Phone : 4843966
2. Mrs. Vinata Raghavan, 170/11, Kalash Kunj, Park Marg, Wadala, Mumbai-400031, Phone : 4140904
3. Shri R. Santhanam, 29-West Ultra Street, Srirangam, Trichy-6. Phone : 0431-431756

கஸ்தூரி மான் மார்க் கைத்தறி சேலைகள்

கலை நயம் - பாரம்பரியம் - உயர்தரம்
பருத்தி இழை சேலைகள் (ரவிக்கையுடன்)

புதுமையான பொள்ளாச்சி காட்டன் சேலைகள்.
நயமான கோவை காட்டன் சேலைகள்.

EXCLUSIVE TASSUR SILK SAREES

நேர்த்தியான பத்திக் பிரிண்டட் சேலைகள்
புதிய காஞ்சி சிலக் காட்டன் சேலைகள்.



MFRS: PKC. PARAMASIVEN.
SRI KASTHURI & COY
45/163, S.S.KOIL STREET,
POLLACHI - 642 001.
Ph:04259 - 227695, 228106

அ

கல அகலமா புன் ரோடுகள்
விடித்தும் விடியாத இவ்வ
காலக வெண்போட சிறு
சிறுபயிற் காற்று. புரக்கிக்
பற்றி கொஞ்சங் கட கவணங்

படாம் கவண எகனவ மீதி நட கட முடி
பற மாதிரி. அப்பாடா. இந்தக் கமாதங்
கனாக இவரு வந்து இந்த மாதிரி நீண்ட
தூரம் 'வாக' பளரது ககம்.

"தவங்கெனவ, மீடைவா ஆனதுக்
கப்பறம். கடுகடா மேலகிக இத பெங்
கருநில செட்டும். ஆனெனம். இந்த
மெதா ஆனவம் இவ்வகயா!"

இத்தனா கருகாததொடு மேட்ட என்
கேள்விககு வெறும்

"கா ம" கனறா என் கவண
"எனவ போகவன"

"என ரோடும் அந்தப் பக்கம் பா
அந்த மறுபதனவ கிடத்தடா. மீ 15
நாள பார்க்ககிறவ. குழந்தையை எப
பழக் கடடிககிட குப போதன பாடு"

அவர் கொனவ இவ்வகய பார்க்க..
மனகில சிவவ அடி

இவ்வககெவ்வா 1 1/2 வயது இந்
கும் அந்தச் சிவவவ வயவறுககு. அவறு
னவ அப்பாவா அந்த மறுபதனவ பக
விரவ நுளியவ பிடிச்செட்டு அப்பாக்கான



நான்

நம்பறேன்....!

விருவிருவறு நடக்க ஒடவும் முடியாது.. நடக்
கவும் முடியாது... அந்தக் குழந்தை கடவே
நகாது கொண்டு இருந்து

"என மறுபதன இவ்வ" இந்த விடி கனவ
மேனவ: இவத இப்படி இருத்துக்கிடரு..
தினத்தோறும்
போக என்ன
அவசியம்?

கொஞ்ச தேரம்
நடந்து கொண்டு
பார்க்க... மனக
தாங்கவவ.

"ஆடுவா
பாவம்ப்ரா...."



கெக்கலாமா..."

"என்ன கேட்கும்மா?... மெதுவா கூட்டிக்
கிட்டுப் போனவா?... வேண்டாம்... கம்மா...
வா..."

எங்கள் நடை வேகமாக அந்தப் பைலனும்
அப்பாவும் வெகு தூரத்தில் தெரிந்தார்கள்...
அதே நடை... அதே ஓட்டம்...

இது முடித்து நான்காய் தான் தாங்கள்
யாசி முடித்து எங்கள் வீட்டை அடைவதும்
முன்பே பார்த்த காட்சியில் கேள்விகள்
எங்கள் முகத்தில் கொக்கிப் போட்டன.

அந்த சின்னப் பைலன் எங்கள் வீட்டு
'கேட்டை' பிடித்தபடி நின்று கொண்டிருந்

தான்.

"யாரப்பா நீ?... ஏறு பேது!" என்றார் என்
கணவர். எங்களைப் பார்த்து விட்டு முகத்தைத்
திருப்பிக் கொண்டான் குழந்தை. எங்களுக்கு
எவ்வளவு குழந்தையின் பார்வையும் கொண்
லான சிரிப்பும் எதுவோ சரி இயல்பு என்று
பட்டது.

"யாகுப்பா நீ விடு எங்க... சொல்லு" என்
றேன். அக்கம் பக்கம் எதிரில் எங்கேயும்
அவன் அப்பாணைக் காலவிலையைக் கேட்காத

பரிமளா கோபால்

திரைத் துள்ளி போய் கையைத் தாழ்போட்ட பின்னும் அந்தப் பைலன் அங்கே நின்று கொண்டிருந்தான்.

இந்தப் புது 'ஸே-அவுட்'யில் வீடு கட்டிக் கொண்டு வந்த இந்த இரண்டு மாதத்தில் பாளையம் பரிச்சயமும் ஆகவில்லை. எவ்வளவு பழக்கமும் இல்லை. வார வீட்டுக் குழந்தை இவன் என்றும் தெரியவில்லை.

"இவன் வீடு நம்ம தெருவதான் இருக்கிற மாதிரி தெரியுமா?" என்றார்.

"என்ன செய்வது இப்ப?" என்றேன்.

பத்து நிமிஷத்தில் பரத்தாமன் - காலையில் வழக்கமாக வந்து வாசல் முழுகப் பெருக்கி சுத்தம் செய்து, வார அலம்பி வீட்டுப் போகும் பைலன் வந்தான்.

"இந்தப் பைலன் யாருப்பா? எந்த வீடு தெரியல... இங்கதானே இருக்கே நீ... உனக்குத் தெரியுமா?"

"இவனா... இந்தத் தெருதான்மா... அங்க பாருங்க... இவனோட அப்பா- நிக்கிறாரு."

இந்த நீண்ட தெருவின் அந்தக் கோடியில் மசைவென்று ஒரு உருவம் தெரிந்தது.

"நிக்கிறானா? பின்னே... வந்து கூட்டிக் கிட்டுப் போக மாட்டானா?"

"இல்லங்க... இப்படித்தான்... விட்டுட்டுப் போவாரு... இந்தப் பைலனுக்கு... முன்ன சரி இல்லங்க... பேச்சும் வரலை. காலம் வலுவில்ல... அடிக்கடி விழுந்துருவான். இப்படியே அங்கம்... விட்டுட்டுப் போவீருவாரு. அதான் அவரு வழக்கம்... இப்படியே என்னா... ஆயிரச்சின்னா கூட சரிந்து நெனக்கிறாரு போல..."

"சே, சே, உளறாதப்பா, எந்த அப்பனுக்கும் அப்படித் தொணாது"



வானவி, குச்சில் அடிபாக்கங்கள் கரி பிடித்தால் அதைச் சுத்தம் செய்வது பெரிய தனவையி. வீட்டில் உப்புத்தான் இருந்தால் கையவையு துண்டு எடுத்து தேய்த்துப் பாருங்கள். கரி எல்லாம் தொடியில் காணாமல் போய்விடும்.

- பத்மஜா ராமகோபால்.

"சரி... கொண்டு போய் விட்டுட்டு வரப்பா..." கையைப் பிடித்துக் கொண்டு பரத்தாமனோடு போகும் போது திரும்பித் திரும்பிப் பார்த்தபடி போனான் குழந்தை.

அடக் கடவுளை— இது என்ன இப்படி பண்ணான் இந்த மனுஷன் என்று கோபம் வந்தது. மறுதான் மறுபடியும் அந்தக் குழந்தை 'கேட்'யில் நின்று கொண்டிருந்ததைப் பார்த்தும்— கடவே சலிப்பாக இருந்தது.

"உள்ள கூப்பிட்டாலும் வரத் தெரியலைய... போகவும் மாட்டேங்கறான். இது என்ன அலங்காரம்?" பொருந்தினேன்.

சரியாக அரை மணி நேரம் கழித்து அந்த அப்பாக்காரன் வந்தான். என் கணவர் கொஞ்சமே கொஞ்சம் கடுமையான குரலில் கேட்டார்.

"என்னப்பா... ஒங்கொழந்தையா? இப்படி வழியை விட்டுட்டு... கார் கூட்டார் நிறைய வராத வழி..." நேராக இவரைப் பார்த்து முறைத்து விட்டுச் சொன்னான்.

"நமக்கு இன்னா என்று விட்டுட்ட வேண்டியதுதானே னா?" எனக்குக் கடுப்பாக இருந்தது.

"என்னப்பா பேசறீ எப்படி விடறது? சின்னக் குழந்தை... அதுவும் அரை மணி நேரமா கால் வலிக்க நிக்கிறே... என்று கேட்டார். "இப்படி விடலாமா— நப்பில்லையா?"

"ம்... ம்... விடலாங்க... இந்த மாதிரி அவங்க அலங்களுக்கு ஒன்னு இருந்தா தாங்க எட்டம் புரியும்"

தூக்கிவாரிப் போட்டது. இப்படியா பேசலான் ஒரு மனுஷன்? வெறுப்பின் துணி யிலிருந்து பேசலான். ஏற்கெனவே உடைந்த மனனோ! ஒன்னும் பேச முடியாமல் பார்த்துக் கொண்டிருந்த போது... அவன் குழந்தையைப் பணர் என்று அடித்துத் தரவென்று இழுத்துக் கொண்டு போக ஆரம்பிக்கவும்... தாய்க் முடியாமல் என் கணவர் கூப்பிட்டார்

"இந்தாப்பா..." திரும்பினான்.

"என்னாங்க?" என்றான்.

"ஒரு நிமிஷம் இங்க வா... எனக்கு ஒங்க எட்டம் புரியறது. ஆனா... இப்படிச் சின்ன கொழந்தை மோட நப்ப போவதைக் காட்டுது அதுக்கு நடக்கக் கூட முடியல... பாரு"

என் கணவரின் குரலில் இருந்த கனிவு அவன் மனதைத் தொட்டதோ என்னவோ... உட்கார்ந்தான்.

"வா... இது பொறக்கறப்ப என்னனோ மிஷ்டேக்கன்னாங்க. நான்கு வயசு ஆவது. பேச்சும் வரலை. எவ்வளவோ ஆண இருந்தாலும்கூட இப்படி ஒன்னு பொறத்தது பொறக்கறால



கண் தாளம் செய்ய விரும்புவோர் கவனிக்க!
உறவினர்கள் இறந்தபின் கண் தாளம் செய்ய
நினைப்பவர்கள், இருபத்தி நான்கு மணி நேர
சேவை பிரிவாக இயங்கும் சங்கரநேத்ராலயாவை அணுகலாம்.
தொலைபேசி எண் 1919. ஏனெனில் இறந்த ஆறு மணி
நேரத்திற்குள் கண்களைத் தாளம் செய்ய வேண்டும்.

இருத்திருக்கவாய்ங்கு..

தண்ணீர் கேட்டான். கொடுத்தேன்.

"வைத்தியம் ஏதாவது.."

"வைத்தியமா? அம்மா... சரப்பாட்டுக்கே
செரம்பட்டை குடும்பங்க கொடுத்தது வேலு.
வேலு கெடச்சவங்களுக்கு சரப்பாடு. இதுவு
இதுக்கு வைத்தியம்லாம் தண்டங்க. தோது
படாது. இப்படி பொறுக்கறதுவுக்கும் பண்ணியம்
பண்ணி பணக்கார விடல் பொறுக்கணும்மா"

இந்தக் குழந்தைக்கு ஏதாவது பண்ணணும்
என்று எனக்குத் தோணின சமயம் என் கண
வர் அவனிடம் சொன்னார். "சரிப்பா... ஒரு
வாரம்.. 10 நாள்ல இந்தப் பக்கமா போறபொது
லா பார்க்கலாம். ஏதாவது முடியுமாணு.."

"ஆவட்டுங்க" போனார்.

தினம் அந்தக் குழந்தையோடு அவன்
போகும் போது பார்ப்பத மனச துவண்டு
போகும் பெற்றவர்கள் எத்தனையோ ஆவ
களோடு எத்தனையோ கனவுகளோடு இருத்
திருப்பார்கள்? ஏன் இப்படியெல்லாம் நடக்
கிறது?

பதில் இல்லாத ஆயிரமாயிரம் கேள்விகளில்
இது ஒன்று.

இந்த ஒரு வாரமாக கூடரக்டரிவை புரட்டி
தயார் தேடி... என்ன நடக்கிறது?

"அதான்.. அந்தப் பைன். பிரகாஷ் பாவம்
ஒளிபே இல்லாத வாழ்க்கைல பேசு பிரகாஷ்
ஏதாவது அவனுக்குப் பண்ணணும்து தோன்ற
தும்மா கி! "

"எல்லா பண்ணறதா உத்தேசம்?"

"இவ்வளவு புத்தகங்களைப் படிக்கிறோம்.
மேலில பார்க்கிறோம். இந்த மாதிரி குழத்
ததானுக்கு கம்பெனில் கைக்கள், கப்பாங்கிக்
கைக்கள், ஆசிரமங்களலாம் இருக்கு. அதுவு
சேத்து.."

"பணம் செலவாகுமே.. அவனால முடி
வாதே. சரிந்து சொல்வானா?"

உ.. "கரெக்ட்.. செலவாகும். அவனால முடியாது
தான். ஆனா... நாம் பொருட்சம் நெல்லப்
பண்ணி, யாரையாவது 'அப்பிராசு' பண்ண

லாம். தவிர அவன் நெல்லமைய சொன்னா,
இந்த இடங்கல்ல சலுகை கெடைக்கலாமோ
என்னவோ.. அதான் பார்த்துவிட்டிருக்கேன்."

எனக்கும் கொஞ்சம் சந்தோஷமாக இருத்
தது. எதுவோ.. நம்மால் ஆனதை பண்ணி..

"சரி... ஏதோ முடிஞ்சதை பண்ணுவோம்.
ஆனா பாவம், இந்தக் குழந்தை ஏன் இப்படி
இழுத்துவிட்டுப் போறானோ கண்ணாவிவா
இருக்கு.."

"கேட்டேன் கி. எங்கு பஸ் வரணும்னா..
வேகமாக கொஞ்சம் நெறைய நடத்தா நல்
லதுன்று யாரோ சொன்னாளாம். பாவம்..
எத்த நினைா பித்தம் தெளிபும்து அவன் மட்
டும் என்ன பண்ணுவான்?"

இதெல்லாம் நம்பிக்கையோடு செய்து
கொண்டு பிரகாஷின் அப்பாணைக் கூப்பிட்டுத்
சொன்னார்.

நீர்.. துத்து நாட்கள் ஆகியிருக்கும்.
மாலை நேரம். வீணக்கு ஏற்றி விட்டு வந்தவன்
காலிப்பெல் சத்தம் கேட்டு அதைவத் திறக்க
வும்... 20, 30 வயது பெண் ஒருத்தி கதவைத்
திறந்து கொண்டு உங்களை வந்து என் கிரகடி
யில் விழுந்தாள்.

"வாரும்மா, நீ... இது என்ன பண்ணே?"

"அம்மா எம் மவன் குழந்தே பிரகாஷ்..
அவனே எங்கேயும் அலுப்பிடாதீங்கம்மா.."
கையைக் கூப்பிணார்.

"நாங்க எங்கயும் அலுப்பவயெம்மா.."

"இல்லீங்க... எம்புருகன் சொன்னாரு..
எங்கேயா தொலைவுல இங்கிலோ.. என்
னவோ... எல்லாரு சொல்லிக் கொடுத்த
பண்ணி.. எதிர்காலத்துல.. நானே தன் கால்ல
திக்க முடியும் அப்பவாணு.."

ஓ.. அதைச் சொல்கிறானா எனக்குப் புரித்
தது.

"ஆனா.. அது பத்தி ஒண்ணும், தெரிய
லம்மா. ஒங்கொழந்தைக்கு நல்லதுன்னு
தானே.."

"புரியுதும்மா. ஆனா போன வருஷம் எம்
பொறத்த விட்டுக்குப் போலிருத்தப்ப பாக்டரி

கிட்ட காட்டினம்மா. இந்த மாதிரி கொழந்தைக ரொம்ப தானக்கி உசிரோட இருக்கிறது கூட கண்டம்னு சொல்லிட்டாருங்க."

"ஒவ்வொரு குழந்தை... எங்களுக்குக் கண்டமாக இருந்தது."

"இந்த விஷயம் எம்புருகளுக்குக் கூட சொல்லலங்க... இந்தப் புண்ணைக் கண்டா எரிச்சிக் கொட்டுறாரு சாப்பிடக் கூட விடற நிலைங்க எதுக்குக் கொட்டற இதுக்கு நண்டம்னு எரிஞ்சி விழறாரு" துக்கம் தாங்காமல் கேசினாள்.

"இந்தப் புண் இன்னும் ரொம்ப தான இருக்கிறதுன்னா வேதனைபடுவாரோ இல்ல விட்டது தொவஞ்சி பேசுக்கும்து விடுவாரோ... தெரிவங்க பாவங்க... ரெண்டு இடலி வச்சா தின்னுட்டு இன்னும் வேணும்னு இருந்திக்கண்ணா சிச்சக்கிட்டே இருக்கும். சொல்லத் தெரியாது. போதுமன்ன தட்ட மெதுவா தகத்தி வச்சிடும். இதைக் கொழந்தை இதுக்கு வேணுங்கறதை குறிப்பிடுஞ்சி தாமட்டுந்தான் புரிஞ்சிக்கிறேங்க."

கொஞ்சம் பொறுத்து மறுபடி பேசினாள்.

"பொறுத்ததுக்கு ஒரு கோசுமம் வெட்ககாத இந்த பச்ச புண்ணக்கி என்னோட பாசம்... பரிவு... ஒண்ணுதாங்க மிச்சம்... இப்ப அதுவும் இல்லாமப் போனா... லாப் தொத்து சொல்லக் கூட தெரியாதாங்க."

எமகாட்! இந்தப் பிரச்சனையில் இப்படி ஒரு கோணமா? என் கண்ணா மெதுவாகப் பேசினார்.

"இந்தாய்மா! இது பாரு... உன் பிள்ளைக்கி நல்ல எதிர்காலம்னு தெனச்சிதான் இது பத்தி பேசினேன். வேணாமன்ன பரவாய்டே விட்டு... லாப் கவலைப்படாதே... போய்டு வா."

"ஐயா, எம்புருகயிட்ட நாயத்து போனது... சொல்லாதீங்க... எப்பனை தொலைச்சி தவறாது வுழி இல்லவாப் போச்சென்னு... என்னை."

"சரி, சரி, நான் பேசிக்கிறேன்... கவலைப் படாம போய்மா.."

காதுதராபாத்திலிருந்து இது விஷயமாக நல்ல பதில் வந்தது. ஆனாலும் இந்த ஒரு வாரம்

சங்கடமான தேரம் பிள்ளையை விட்டுப் பிரிய மனமில்லாமல் இருக்கிற கொஞ்ச வயசுடும் தன் அன்பாவது கிடைக்கணும்னு தவிக்கிற அம்மா... அவள் மீது தப்பில்லை.

வந்தான் பிரகாஷின் அப்பா, "எதிர்காச்சம் தெரிஞ்சுது லா?"

"வந்துதுப்பா... ஆனா செக்கறதுக்கு குழந்தைக்கி அருக வுருகும்... ஆகணுமாம்"

"ஓ! அப்பாங்களை! இதுக்கு தாது வயதான ஆவது லார்!"

"பரவாயல்லப்பா... இன்னும். இப்ப வர வுருகும் செக்கலாம்... ஆனா... ஒரு வெவரமான ஸெட்டர் அனுப்பி இருக்காங்க.."

"இன்னாணு லார்!"

"இந்த ஒரு வுருகும் குழந்தையை அப்படிப் பாத்துக்கணும்து... ரொம்ப அன்பா, ஆதரவா கவனிச்சிக்கணுமாம். தாம அவனை ரொம்ப விருப்பினோம். ரொம்ப ஆசையா இருக்கோம்து காயிச்சு... அந்த தெனப்பு நல்ல தெனம்து வர துக்கு ரொம்பவும் உதவியா இருக்குமாம்."

"இவனைப் பத்தி வெவரம் அனுப்பினீங்களா லார்!"

"ஆமாம்ப்பா... வெனி உலகம் மனுங்களை பாக்குது நல்லதாம். சாதாரண மத்த கொழந்தைங்க மாதிரியே நடத்தணுமாம். இப்படி வெல்லாம் பார்த்துண்டாவே முன்னேற்றம் இருக்குமாம்"

"ம்..." கொஞ்சமே கொஞ்சம் ஏமாத்தும் தெரித்தது முகத்தில். "கொஞ்சம் நல்லா ஆவிட்டான்னா அங்க போய்ச் சேர்த்து ஏதாவது கத்துக்கலாம். எதிர்காலத்துக்கு பயம் இல்ல... முயற்சி பண்ணணும். தம்பிக்கை வைச்ச பண்ணணும்ப்பா.."

"சரிங்க... அப்ப பொறுவு பார்க்கலாங்க... கிணம்பிப் போனான்."

அடுத்தது வந்த சில நாட்களில்... அதே ரோடு, அதே அப்பா.. அதே குழந்தை. குழந்தையை இழுத்துக் கொண்டு போகாமல் திதானமாக நடத்திக் கொண்டு போய்க் கொண்டிருந்தான். குழந்தையின் சின்ன முதுகில் அண்ணதபடி... அவன் மை

பிடி கொழுக்கட்டை செய்கும் போது கொடுக்கும் தீரில் தவறாய் அரித்த காரட், பீன்ஸ் மற்றும் பட்டாணி இவைகளையும் வேகவைத்து அரிசி ரவைகளையும் சேர்த்து வெஜிடபிள் கொழுக்கட்டை செய்வனாம். குழந்தைகளுக்கு மிகவும் நல்லது.

- ஜி. இத்திரா



நொய் தீர்க்கும் தோட்டத் தனிமை!

இன்று நமக்கு வரும் பலவித நோய்களுக்கும் 'டென்ஷன்'தான் முக்கியக் காரணமாகிறது. பெருமி வரும் இத்தகைய நோய்களுக்குத் தீர்வு தரும் வயதையில் ஆகைகளுக்கிடையாக சிவச்சை முறைகளும் பெருமி வருகின்றன. அந்த வகையில் தின்று பிரபலமாகி வருவது 'ஹாஸ்ட்டி கல்சர் தொய்' முறை. இதுபற்றி மிரிலாக அறிவ வேண்ட வியசைய பல்வகைகள் கழகத்தில் தோட்டக் களையில் முதுகலைப் பட்டம் பெற்றுள்ள திருமதி. சூர்யநர்மதா அவர்களைக் கேட்ட போது -

“முதல் முதலில் அமெரிக்காவில் அந்முத யானதுதான் இந்த ஹாஸ்ட்டி கல்சர் தொய் முறை அந்த நாட்களில் மருத்துவமனையில் சிவச்சை பெற்ற மின்பு. அதற்குப் பண்ட செலுத்த முடியாத நிலையில் இருந்தவர்கள் அந்த ஈடுசெய்ய அங்கிருந்த தோட்டத்தில் பணிபுரிந்தவரால் அவர்கள் வெகு விவர லில் ஆரோக்கியம் பெற்றது சமயந்தப்பட்டவர்க ளுடைய சிந்திக்க வைத்தது. உதாரணமாக ஒரு வரு டத்தில் பூரண குணம் பெறுவார்கள் என எதிர் பார்க்கப்பட்டவர்கள் எட்டு மாதத்திற்கேயே குணம் பெற்று விட்டது மற்றவர்களை விடக் வைத்தது கை கால்கள் நன்கு இயங்கினால்தான் நம்மால் நன்கு இயங்கி - நம் வேலைகளைச் சரிவர செய்ய

முடியும். கருவிக் விரியும் தன்மை கொண்ட தன்கள் பிடிப்புக்குள் ளானால்...”

தோயுற்றவர்களுக்கு 'பெட் ரெஸ்ட்' தேவைதான் என்பதாலும் 'அப்செட்' ஆன மனம்... அதிக மாண டெவலப்பினால் மனம் பாதிக்கப்பட இயல்பாக இருக்க வேண்டிய இரத்த ஓட்டம் பாதிக்கப் பறும் இயற்கையான குழ நினைவில் செடிக்குடன் மூவ் பண்ணும் போது 'டென்ஷன்' மாலும் பாதிப்புக்களும் மாறும் போகா தியானம் போல இவ்வும் ஒரு வழியில் சிவச்சை முறைதான். மூலாத ஒத்திணைப் படுத்தத் தியாவம் வேண்டும். இதற்கு முயற்சி செய்யும் போது தான் வேண்டாத எண்ணங்கள் தோன்றும் முறையாகப் பதற்கிக் குப் பிறகுதான் முழுமையாக அடில் ஈடுபட முடியும்.

ஆனால் தோட்ட வேலை களில் ஈடுபடும் போது மனம் தானாக ஒத்திணைப்பதும் களை எடுக்கும்போதோ குழி தோன்றும்போதோ, பூக் களைப் பதற்கும் போதோ கவனம் முழுமையாக அ தி ல





“ஏன், வாட்ச் மெதுவாக ஓடுகிறது?”

“குழந்தையை மிரட்டிப் பய னிஸ்ஸஸ்” டாக்டர். ஞானசம்பந்தம் பதிலினைப் படித்தேன், நான் செய் தது நினைவுக்கு வந்தது. என்னு டைய பெண் எங்கேஜி. போயும், தொடர்ந்து விரல் குப்பி வந்தான். வேப்பெண்ணைப் தடவ்வது முதுங் கையில் பேண்டேஜ் போடுவது வரை எல்லாம் செய் தாகி விட்டது, விரல் குப்பும் பழக்கம் மட்டும்தான் விலிஸ்ஸஸ்.

இந்த நிலையில் என்னுடைய கணவர் இரு கை கைகாரர்கள் வாங்கி வந்தார். சட்டிடனா என் மனத்தில் ஒரு ஐடியா உதித்தது. என்னு டைய மகன் மற்றும் பெண் இருவர் கை களிலும் கைகாரத்தைக் கட்டி விட்டு, “நானா, நான் பங்குதும் போது, யார் கைகாரத்தில் டயம் குறைவாக ஓடுகிறதோ, அவர்களுக்குக் கைகாரம் சிண்டிராவு” எனக் கூறிவிட்டேன். இருவரும் நான் முழுவதும் கைகாரத்தைக் கையில் கட்டி கொண்டுள்ளது விட்டு அதுமூட.

நாளையிருக்கும் உலிரோட்டம் உள்ள தீவறு டன் நம் எண்ண ஒட்டங்களை இவ்வளவுபது எண்பது ஒரு விதிரியாசமான அனுபவம்.

மன அளமதி தரக்கூடியது பச்சை நிறம் பச்சை நிறமுள்ள செடி. கொடிக்குடைய இருப பது மன அளமதி தரும் எண்பதுவதான் ‘பார்க்குதகில் மாணவ யோனாகையில் உலவும் வழக்கம் ஏற்பட்டது.

பகல் வேளையளவில் செடிகளின் அருகில் இருப்பது திறந்த ஆக்ஸிஜன் பெறும் வழி தாம் அறிந்த ஒன்றே’

சாதாரண மனதிலையில் உள்ளவர்கள் இளம் 15 நிமிடம் தோட்டத்தில் இருந்து இந்த ‘தெரபி’ மேற்கொள்வது நலம் நரும்.

சில குச்சிகளையும், அழகிய மலர்களையும் வைத்துச் செய்யும் ‘இசுபனா’ எனப்படும் ஐப்பாளிய மலர் அலங்காரமும் மன அளம இயை வளர்ப்பதுடன் மென்மையானக் குறைகி ளும்.

சுதந்திரமெடுத்தாலும் கோபம்பொறுமையற்ற திணை போன்றவைகளை மாற்ற வழி செய்வது ‘போன்சாய்’ மரங்கள் வளர்க்கும் முறை. தேர் காய், பனை, வாழை துவிர அனைத்து மரங் களையும் இந்த முறையில் தொடர்புபடும் வைத்து வளர்க்க முடியும்.

தடக்க முடியாதவர்களுக்கென ஒரு சிதில தோட்டம் அளமத்து அவர்கள் மன அளமதி

னோயே தூங்கி விட்டார்கள். மறுநாள் இரு வருக்கும் போட்டி, யார் வாட்ச் ஸ்லோவாக ஓடுகிறது என்று’

பார்க்கதாம் என்னுடைய பெண் வாட்ச் தூன் ஸ்லோவாக ஓடுகிறது. “ஏம்மா இப்படி?” என்று பெரிதாக என் பெண் அது ஆரம்பித்து விட்டான், அதற்கு நான்,

“நீ விரல் குப்புவதால், விரல் வழியாக, தன் னீர் கைக்கு சென்று, வாட்ச்க்குள் போய் விட் டது. அதான் ஸ்லோவாக ஓடுகிறது” என் றேன்.

உடனே அவள் “நான் இனிமேல் விரல் குப்பவே மாட்டேன். இந்த ஒரு தடவை மட் டும் எனக்காக விட்டுக் கொடுங்கள் மம்மி” என்று கெஞ்சினாள். நானும் விட்டுக் கொடுத்து விட்டேன். அன்று விரல் குப்பும் பழக்கத்தை விட்டவன்தான் என் பெண்.

நான் தூங்கும் போது, வேண்டுமென்றே டயத்தைக் குறைத்து வைத்து அவளுக்குத் தெரியாது. இன்று என்னுடைய பெண் ஒன்பதாவது படிக்கிறாள். இப்போதும் அந்தக் கைதையைச் சொல்லி நூங்கன் அவையையும் சிசிப்போம்.

- வெ. ராதா

யும், ஆரோக்கியமும் பெறும் வழியும் எங்கள் தெரபி முறையில் உண்டு.

பூக்களின் திறங்களை வைத்துச் செய்யப் படுவது உலர் தெரபி - அனைவரின் மனங் களைக் கொண்டு செய்யப்படுவது அரோமா தெரபி. இவையிரண்டும் தற்போது பிரபல மாகி வருகிறது.

ஐம்புவன்களையும் குண்டவவவது இந்த ஹார்ட்டி உலர் தெரபி. இதை சொல்லிப் புரியவைப்பதை விட தாங்களே உளரும் போதுதான் முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

செம்பூட்டர்களில் உட்கார்ந்து ஓயாமல் பணிபுரிந்து மனச்சொர்மண்டலங்களுக்கென அறுவலைத்திடே இதுபோன்ற பயிற்சி பெற தோட்டம் அளமக்கலாம். சிறிய அறைகளிலும் கூட ‘இண்டோர் ப்ளேண்டிங்களை வைத்து இந்த தெரபி தர முடியும். குழந்தைகளுக்கு உண் கணச் சிதறல், வயதானவர்களுக்கு ஏற் படும் மன இலுக்கம், பொதுவாக அனை வருக்குமே ஏற்படும் நடத்தைகளில் மாறுபாடு போன்ற அனைத்திற்குமே இந்த ‘ஹார்ட்டி உலர் தெரபி’ பலன தரக்கூடியது. வயது வித்திரியாசமில்லாமல் அனைவருமே இதைச் செய்யலாம்” என்கிறார் சூரிய நீர்மதா.

சந்திப்பு : வைத்தேலி தேசிகன்



ஸ்ரீ கிருஷ்ண ஸ்வீட்ஸ்®



**அறிமுகப்படுத்தும்
கல்யாண சரீர்பலகாரங்கள்**



**எல்லா சரீர்பலகாரங்களையும் வகைக்கு ஒன்றாக வைத்து
அதற்காகவே வடிவமைக்கப்பட்ட அழகிய சரீர்பலகா பெட்டிகளில்
வழங்குகிறோம்.**

பரிசளிக்க, சரீவரிசைக்கு புதுமையானவை.

ஸ்ரீ கிருஷ்ண ஸ்வீட்ஸ்®

பாண்டி பஜார், சென்னை. போன் : 4312345

காந்தி நகர் முதல் மெயின் ரோடு, ஆஸ்டியர், சென்னை. போன் : 4413805

அண்ணாநகர், சென்னை. போன் : 5192345

0984006

இவ்வைய இளம்தாய்மார் கூர். அதிலும் முதல் குழந்தை யாக இருந்தால், அந்தக் சிறு னாகக் குழந்தைவை ஏப்படி வணர்ப்பது, எந்தவிதமான உணவு கொடுப்பது போன்றவற் றிற்காக உள்வட்டைய உடைத் துக் கொள்வதும், உடம்பிற்கு வந்து விட்டால், பழைய வீட்டு வைத்தியத்தைக் கடைபிடிப்பதா வேண்டாமா அல்லது டாக்டர்கள் எழு தித் தந்து பாட்டில் பாட்டிலாக நூற்றுக் கணக்கில் செலவுறித்து வாங்கும் மருந்து களைப் பயன்படுத்துவதா என்று குடும் பம் நினை ஒரூ பக்கம்.

சிறு னாகக் குழந்தைகளுக்கு சளி துரையும் என்றால், வீட்டு வைத்தியத் தைக் கடைபிடித்துச் சரியாகாமல் டாக்டரிடம் போனால் டாக்டரிடம் இட்டு டாக்டர் எழுதித் தரும் மருந்து களைப் சில உணவுப் பக்கவினைவு களை ஏற்படுத்துகிறது. அதிக உஷ் னத்தினால் குழந்தைகளுக்குக் கூன கொண்டு வருவது, நுரைத்து மேலுள்ள போன்று போன்றவை அவை. அதோடு வீட்டிலுள்ளவர்களும்தான்.

"பராததாயர் டாக்டரின் மருந்து குழந் தைகளுக்கு ஏப்படி உணவத்தை ஏற படுத்து விட்டது பார"

என்பதோடு, அதிக அதிக விளை கொடுத்து வாங்கும் மருந்து அதோடு நிறுத்தப்பட பாட்டில், பாட்டி னாக மருந்துகள் அடிமாரி யில் போடுத்து விடக்கூடும். அடுத்த முறை அந்த மருந்து உபயோகப்பட்டாது அதற் குள், டாக்டர் வேறொரு உம் கொடுப்பி மருந்தை அதே சளி துரத்திற்கு எழுதிக் கொடுத் திருப்பார்.

இப்படி இளம் தாய் மாரிகளுக்கு ஏற்படும் குழப்பம் காரத்து பாட்டி வைத்தியமும் இல்லாமல், பக்க விளைவுகளும் இல்லாமல், இருக் கும் மருந்துவ முறை என்று உண் டேயுறால், அது நம் முன்னோர் கள் நமக்கு

அளித்த வரப்பிரசாதமாக, நம் தேசத்திலேயே நம் சீதோஷ்ண நிலைக்கு ஏற்பட விளைவும் மூலி யாகக்ள். மருந்து



பதியன கழிதலும்,

வகைகளைக் கொண்டு உருவான சித்த, ஆயுர்வேத மருத்துவ முறையே.

சித்த, ஆயுர்வேத மருத்துவமுறை நாம் எவ்வேளையும் அறிந்ததே அதற்கு முன் பெரும்பாலும் குழந்தைகளுக்கு எதனால் உடம்பிற்கு வலுநிறைவு, நெய் தரக் கூடப் போது அளவு எதிர்த்துப் போராடும் சக்தி குழந்தைகளுக்குக் குறைவும் போது இதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்? நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இல்லாமல் போவதற்குக் காரணமே குழந்தைக்கு ஆகாரத்தில் ஏற்படும் குறைமே குழந்தைக்கு போஷாகு குறைந்த, சத்திலடங்காத உணவு அளிக்கப்படுவதே காரணம். சிறு குழந்தைகளுக்கு உணவு குறைந்தால் சத்து குறைவும், உணவு அதிகமானால், அதிர்ஷ்டக் கொள்கை ஏற்படும்.

பிறந்தது முதல் மூன்று மாதம் வரையில்லா வது மூழுமையான நாய்ப்பால் கட்டாயம் கொடுக்கப்பட வேண்டும் தாய்ப் பால்தான் குழந்தைக்கு நெய் எதிர்ப்புச் சக்தியை முழுமையாக ஆரம்பத்தில் வழங்குகிறது. மூன்று மாதம் நிறைந்த பாலகால மாதம் முதல் குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலோடு கஞ்சி போன்ற இட ஆகாரம் தர ஆரம்பிப்பது நல்லது. இதற்கு முதலில் நாம் புழுங்கலாரி கஞ்சியை நெய்நெருக்குக் குக் கொடியலாம். இது எளிதில் குழந்தைகளுக்கு நீர்வாய்மையும் மூச்சுறையும் மாதம் முதல்தான் நாள்களும் மாதத்தில் 15 நாள் ஆன பிறகு இதைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம்.

புழுங்கலாரியை வாரங்கி சுத்தப்படுத்தி கழுவி களைந்து கத்தமாய் வெள்ளைத் துளியில் நிழலில் நனையாக உலர்த்தி அதை மிஷ்டரில் கொடுத்து கலப்பட மில்லாமல் படிபடாகச் செய்து கொள்ளவும் முதலில் ஒருவேளை ஒரு ஸ்பூன் காலை 10 மணி கமாரக்கு மாவு போட்டு கஞ்சி தீர்க்க வைத்து உப்போ, சர்க்கரையோ சிறிதளவு சேர்த்து 1 டிராப் நெய் விட்டு நாள்களான்கு கஞ்சி செய்து முதலில் நம் வீரலால் (சுத்தமாகியபின்) குழந்தைக்கு அந்தக் கஞ்சியின் கைவசை



அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். பிறகு சிறிய ஸ்பூனில் துளித்துளியாக ஊற்றி புளூ ஏறாமல் ஊட்ட வேண்டும்.

ஐந்து மாதத்தில் கெட்டியாகக் கிளறி இரண்டு வேளை (காலை 10, மாலை 6 மணி) கஞ்சி கொடுக்கலாம். இது குழந்தைகளுக்கு சமர 2 முதல் 3 மணி வரை பசி எடுக்காது. 6 ம் மாதத்தில் இந்தக் கஞ்சி மாளிலேயே போட்டுக்கட்டவை, வறுத்த சோதுளம் சேர்த்து ஒரு பகுதி மாலாக அளர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும் ரவையாக ஒரு பகுதி அளர்த்து வைத்துக் கொண்டு அதைக் கெட்டியாகக் கிளறி பகுப்பு, உப்பு, நெய் தேவிரைவான சமை ஊறிக் கொடுத்தால் குழந்தை சப்பு கொட்டிச் சாப்பிடும் இரவு வேளைக்கு வறுத்த சோதுளம், போட்டுக்கட்டவை சேர்த்த மாலவை (தலக்காய சேர்க்கலாம்) கஞ்சி ஊட்டினால் குழந்தை வலியு நிறைந்து நிற்குமியாகத் தரலாம் அடிக் கடி சாத்திரி எழுந்து பசிக்கு சிறுபயி அழாது. இதோடு, ஒருவேளை இட்லி (காலை) மசித்த உருளைக்கிழங்கு, மிளக் பிள்கட முதலியவைகளையும் கொடுக்கலாம்.

ஐயளாரியை வெறும் வாரலையில் வறுத்து படிபடாகச் செய்து ஒரு பாட்டிலில் வைத்துக் கொண்டால், குழந்தைக்கு மோஷன போகும் போது புழுங்கலாரி மாவோடு இதை புள ஒரு ஸ்பூன் சேர்த்துக் கஞ்சி வைத்துக் கொடுத்தால் பெரிசை கட்டும்.

ஏழாம் மாதம் முதல் வேக வைத்து மசித்த சேரை, மசித்த காப்புகளையும், தினம் ஒரு பழமும் கொடுத்து வரலாம். வானை ஆப்பில், சப்போட்டா, மாதுளை ஐயில் முதலியவை. அதோடு குழந்தைகளுக்கு அவ்வப்போது நிறைய நீர் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும்.

நெய் அதிகம் சேர்த்தால் குழந்தைகளுக்கு மந்தம் ஏற்பட்டு, அதிர்ஷ்டக் கொள்கை, வரத்தி, ஜீரம் முதலியவை ஏற்படும் அதோடு எதுவுமே குழந்தைகளுக்கு முதல் முதலில் கொடுக்கும் போது சிறிதளவு கொடுத்து, அதன் பிறகு அது விரும்பச் சாப்பிடும் ஆர்வத்தைப் பொறுத்து படிப்படியாக அளவைக் கட்ட வேண்டும். எந்த

பழையன புத்தவம்!

புதிய நிமிக்கக் கூடாது. ஒரு வயது முதல் கொண்டு நாம் சாப்பிடும் அனைத்து வகை உணவு வகைகளையும், அவைத்து உணவுகளையும் குழந்தைகளுக்கு அறிமுகப்படுத்த வேண்டும் நம் அன்றாட சமையலில் செய்கும் சாம்பார், ரசம், பொரியல், பருப்பு சேர்த்த கூட்டு, மேகா முதலியவையே சமச்சீரான உணவு முறை ஆகும். நம் முன்னோர்கள் பயன்படுத்திய இந்த உணவு முறையே நாமும் நம் குழந்தைகளும் வழக்கப்படுத்துத் கொள்வது தான் நல்லது. ஏனெனில் சித்த மருத்துவ முறையின்படி நாம் அன்றாடம் சமையலில் பயன்படுத்தும் சாமான்கள், அந்தந்த சீசனில் விவசாயம் காய்கறி காய்கள் எல்லாமே மருந்து ஆகும் சித்த மருத்துவத்தில் உணவே மருந்தாக ஆகிறது. சாம்பாரில் சோளமும் பருப்பு, புரதச் சேதமற்ற, ரசத்தில் பயன்படுத்தும் மிளகு, சீரகம் தீரண சக்தியையும் தருகிறது. தனியா, மருசர், பூண்டு, கடுகு முதலிய எல்லாமே மருந்து வகைகள்தான்.

குழந்தைகளுக்கு உடல்நலமில்லாத போது அலெர்பதி மருந்து விரைந்து செயலாற்றினாலும் அஸை சில சமயம் பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது என்பது உண்மையே. ஒவ்வொரு முறையும் மருந்துகள் மாற்றி மாற்றி அளிக்கப்படும் போது குழந்தைகளின் உடலில் இயற்கையாக ஏற்படும் நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை குறைந்து போகும் நிலை ஏற்படுகிறது. முதலில் கொடுத்த மருந்தை கீட்ட அடுத்த முறை அடைவிட விரியமான மருந்து கொடுத்தால் தான் உடல்துறை சரியாகும் நிலை ஏற்படுகிறது.

அதே சமயம் ஆயுர்வேத சித்த மருத்துவம் குழந்தைகளின் உடலில் தளையவை பொறுத்தும், நோயின் தன்மையை வைத்தும் கவனிக்கப்பட்டு, மருந்துகள் அளிக்கப்பட்டு படிப்படியாக நோயைக் குணப்படுத்துகிறது. பஸ்பம், மோகிவம், கஷாயம் முதலிய முறைகளில் மருந்து

கள் அளிக்கப்படுகிறது. குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி ஏற்படும் சாதாரண சளி சளிமீண்டும் ஏற்படும் ஜூரம் ஆகியவற்றிற்கும் மந்தம், அதிர்ணக் கொளரது ஆயுர்வேத மருந்துகள் நல்ல பயனை அளிக்கிறது. அப்போது ஆயுர்வேத மருந்துகள் குழந்தைகளுக்கு பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தாது. பிறந்த குழந்தைகள் முதல் பெரியவர் வரை ஏற்படும் நோய்களுக்கு மருந்து உண்டு.

ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் மூலம் நாகரூகி கிடைத்த 'சலாபராசா' குழந்தைகள் முதல் பெரியவர் வரை அனைவருக்கும் சிறந்த வரப பிரசாதமாகும் இது பொதுவான உடல் ஆரோக்கியத்தையும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் அளிப்பதோடு, குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி சளி பிடிப்பது, அதனால் வரும் ஜூரம் வருவதைத் தடுக்கிறது. நுகராரீரலுக்கு பலம் சேர்த்து நுரையிலில் கபம சேர்வது, அந்னால் ஏற்படும் மூக்கத் திணறல் ஆகியவற்றை பட்டுப் படுத்துவதோடு அடிக்கடி வராமலும், தீர்த்தரமாக வராமலும் தடுக்கிறது. திமோனியா ஜூரம் குழந்தைகளுக்கு வராமல் தடுக்கிறது. இதை ஐந்து வயது முதல் கொடுத்து வரலாம்.

நம் நாட்டிலேயே பிறந்து, நம் சிதோஷனை திணைக்குத் தடுத்தவாறு விளையும் மூலிகை மருந்துகளை கொண்ட இந்நிய மருத்துவ முறையை, எததப் பக்கவிளைவுகளும் இயலாத மருத்துவ முறையை, தீர்த்தரமாக மறுபடியும் அந் நோய் வராமல் தடுக்கும் இந்த மருத்துவ முறையை குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை ஏன் கிவபற்றக் கூடாது? எவ்வித வேண்டினால் இருக்கும் போது நெய்க்கு அஸை வானோன்? புதிதான கழிதலும் பண்டைய பழைய புத்தகம் இப்போது நடந்து வருகின்ற ஒன்றுதானே?

• ஜோபாலக்ஷமி

ஜிஞ்சர் பிரைடு ஸ்டார்

குக்கரில் உதிரி உதிரியாக சாதத்தைத் தயாரித்துக் கொள்ளவும், மிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு முன்னையும் அரைத்து விழுதை கொஞ்சம் எண்ணெய் விட்டுக் கிளறவும், பிறகு சிறியதாக நறுக்கிய கோஸ், கேரட், கொடை மிளகாய், பீன்ஸ், பட்டாணி, வெங்காயம் சேர்க்கவும். காய்கள் வெந்ததும், சாதத்தைப் போட்டு மென்ச கிளறவும், பிறகு விளக்கி 3 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு, மிளகு போட்டு சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். சிறிது நேரம் கழித்து, இறக்கி விடவும். பிறகு என்ன கடக்கட ஜிஞ்சர் பிரைடு ஸ்டார் தயார்!

- போஞ்சு ஆர். சீதா

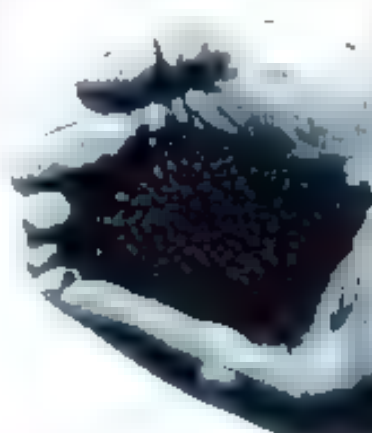




இது
ஒரு

இந்திய சமையல் வகைகளில் மிகவும் அடுத்தபடி முக்கிய இடத்தைப் பிடித்துக் கொள்ளும் கஷங்கட்டி மசாலா மிளகு தான். இதை மசாலாக்களின் அரசன் என்று அழைக்கிறார்கள். இதிலில் இதை 'காலி மிரச்' என்றும் ஆங்கிலத்தில் 'பளாக் பெப்பர்' என்றும் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

தம் நாட்டில் கேரளாவிலுள்ள கொச்சினில் தான் இது அதிகம் பயிரிடப்படுகிறது. அதிக ஆரவாரம் இல்லாத சின்ன ஊர்களில்தான் மிகுது பயிராகிறது. இது முழு அளவில் பயன் தர கமார் நான்கு ஆண்டுகளாகும். மிளகுக் கொடிகள் கமார் பண்ணிரெண்டு அடி நீளம் வளரவில் வளர்ந்து தெண்ணை, பலா என்று எத்த மரத்தின் மீது வேண்டுமானாலும் படரும். இதன் இளவகன் போர்வைவாயப் போல் மரத்தைச் சுற்றிக் கொள்ள மத்தியில் கொத்துக் கொத்தாக பச்சை மிளகுகள் தொங்குவது பார்க்க அழகாக இருக்கும். ஜனவரி முதல் மார்ச் வளரவில் இளவ முற்றி உலகும் சின்ன, சின்ன தாள் இருக்கும் மிளகுப் பழங்களை அவற்றின் கொத்திலிருந்து உதித்து வெய்லில் உலர்த்துவார்கள். அவ்வப்போது இவற்றை முறத்தில் போட்டுப் புடைத்து அழுசிப்



மீர்ச்சனி
பாக்கட்டி

பொதுவற்றை நீக்கி விற்பார்கள். பழமாக இருக்கும் போது ஒத்த மாநிரி ஒரே அளவில் தெரியும் மிளகு உலர்த்ததும் அளவின் மாறுபடுவதுடன், கசுப்பில் குத்திராட்சங்களைப் போல் இருக்கும். கமார் 42,000 டன் மிளகு கொச்சினில் பயிராகிறது. இதில் மூன்றில்

ஒரு பகுதி அமெரிக்காவுக்கு ஏற்றுமதி எங்கிறார்கள். கஸ்புலம் என்பதும் மசாலா வகைகளில் மிளகும் உண்டு. இதில் வர்த்தகம் செய்வது போர்ச்சுகீசியரான வாஸ்கோடகாமா இந்தியாவுக்கு கொச்சினுக்கு வந்தாராம். மிளகை ஏற்றுமதி செய்கிறவர்கள் இதன் கவையை விட வெளிநாட்டுச் சத்தையில் தங்களுக்குக் கிடைக்கப் போகிற பணத்தைப் பற்றித்தான் அதிகம் சிந்திக்கிறார்கள். உலர்ந்த பிறகு மிளகு கெடாது. டப் வருடங்கள் வளரவில் அப்படியே இருக்கும். மழைக் காலத்தில் ஈரப்பணை இதன் மீது படராமை மட்டும் பாதுகாக்க வேண்டும். காரணம் காற்றிலுள்ள ஈரம் இதன் மீது படிந்தால் வெண்ணை பூக்கத் துவங்கி விடும். அப்போது இதை அலம்பித் துண்டத்து

உலர்ந்தி விட்டால் பழைய திறம் வந்து விடும். பிறகு உபயோகப்படுத்தலாம்.

மினரிலுள்ள 'ஸ்பைரிங்' இதற்கு வீட்டு வைத்தியங்களில் முக்கியத்துவத்தை அளிக்கிறது. மிளகு பசியைத் தூண்டுவதில் தக்க காரணி குப் செய்யும் போது அதில் வேராக மிளகுப் பொடிவைத் தரவுவது இதற்காகத்தான். ஜீரண சக்திக்கு தயவு. உயிர்ந் உப்பைக்களை அடக்க மிளகு ரசம் வைப்பது வழக்கம்.

மிளகு உடம்புக்குக் குட்டைடும் ஆரோக் கிய உணர்வைவும் அளிக்கவல்லது. ஸ்திரீயிடுக் கும் அதன் ஜீரண இயக்கத்திற்கும் உதவக் கூடியதாம். இருமல், துலதோஷம், ஸாணல், மாணலக்களை, எக்ஸீமா போன்ற நோய்களுக் கும் மிளகு நிவாரணி' என்று வீட்டு வைத்தியக் குறிப்புகள் சொல்லுகின்றன.

தளையிலுக்குப் பாலில் மிளகை அரைத்து 'பற்று' போட்டுக் கொண்டால் வலி குறைந்து விடும் என்பார்கள்.

தளையிலுள்ள குட்டைத் தளையிது பொருக் கரமல் இருக்க பாலில் பொருசும் மிளகுத் தூணைக் கலந்து தளையில் தேய்த்துக் கொண்டு சில நிமிடங்கள் காதிவிட்டுக் குளிக்கலாம்.

மிளகு உலர குரிய ஒளி உதவுகிறதல்லவா அப்போது அதிலிருக்கும் 'எனரஜி' இதில் தேக் கப்படுவதும் இதன் மருத்துவ முக்கியத்துவத் திற்கு ஒரு காரணம்.

- தொண்டை சுரவர்ப்பா - இரவு பருக்கு முன் கிட்டினை மிளகுத் தூணையும், மஞ்சளையும் போட்டு காய்ச்சிய பாலை அருந்துங்கள். காலையில் எழுந்ததும் சரகரப்பு போயே போச்சே எப்போது என்பது பாட்டி வைத்தியம்.

'சோளா' போர்க்குழம்பு, புலாங், கோபீப்ரா என்ற எத்த வட இந்திய சமையலிலும் மிள கைத் தாளித்து அதன் மணத்தையும் குசிய யும் கடுதலாக்கிப் பரிமாறுவார்கள். 'பருப் பில்லாத கல்யாணமா?' என்பது போல் 'மிள

கில்லாத கரம் மசாலாவா என்று கேட்க வாம்.

மேனது மீது உணவு வகைகளை எடுத்து வைக்கும் போது சின்ன பாட்டில்களில் உப்பையும், மிளகுத் தூணையும் வைப்பது இது வாலில் மட்டுமல்ல மேல்தாட்டிலும் வழக்க மாக இருக்கிறது. தென்னிந்திய உணவு வகை களில் மட்டும் என்ன...

மிளகுக்கு வி.து.பி. இடம்தான்) மிளகுக் குழம்பு, எம்சூர் ரசம், மின்கேஷம், பிட்டிலே, சாசுட், குப், ரசம் எல்லாவற்றிலும் மிளகுண்டு. தென்பில் வறுத்துப் போட்ட மிளகு டன் மணக்கும் வெள்ளப்பொக்கரின் ருசியே ருசி! பிரேசியல், மலேசியா, இந்தோனேசியா விலும் மிளகு உற்பத்தி நிறைய உள்ளது.

வெள்ளை மிளகு இத்தோனேசியாவிலேய்தான் அதிகம் கிடைக்கிறதாம். பச்சை மிளகு உலகு கிற சமயத்தில் அதை நீரில் கறையைப்பார்க் கலாம். அதன் தோல் அமுழி சுழன்று வீறும் போது அதை மீண்டும் உலர வைப்பதால் வெள்ளையாக இருக்குமாம். வெனிதாடுகளில் 'ஒயிட் சார்' தயாரிக்கும் போது இது அதிகம் உபயோகப்படுகிற.

சியப்பு மிளகு ஒருவித பழ வாகணையுடன் இருக்கும். இது உணவு வகைகளை அலங்கரிக்க மட்டுமே உபயோகப்படுகிறதாம். மடகாஸ்கரில் மட்டும்தான் இத்த ரகம் கிடைக்கிறதாம்.

மிளகைப் பொடித்த உடனே உபயோகித் தால் அதிக மணம் இருக்கும். மிளகால் அளவு காரம் இல்லாததாலும் மணம் மிதந்தாலும் நோயாளிகளின் உணவில் மிதமாக மிளகைப் பயன்படுத்த மருத்துவர்கள் அனுமதிக்கிறார் கள். ஆலர்வேத லேகியங்களில் மிளகு தீருப்ப எதப் பார்க்கலாம். காரணம் மிளகுடைவ குணாதிசயங்களில் இது ஒரு நோய் நிவாரணி என்றும் சொல்லபடுவதால்!

- வக்ட்மிரமணன்

அவியல் செய்வதற்கு பல தினுசு காய்கறிகள் தேவை என நாம் நினைக்கிறோம்.

ஆனால் - அவியலின் தாய் வீடான கேரளாவில் ஏதாவது ஒரு வகை காயை வைத்துத்தான் தினப்படி சமையலுக்கு அவியல் செய்கிறார்கள். வெள்ளடைக்காய் அவியல், முருங்கைக்காய் அவியல் ரொம்ப பிரசித்தம். ருசியும்தான். அரைப்பது சமைப்பது எல்லாம் அவியலுக்குச் செய்வது போலத்தான். காய் மட்டும் ஒரே ஒரு வகை!

எல்லாக் காய்கறிகளையும் போட்டுச் செய்யும் அவிய லுக்கு அவர்கள் 'கூட்டவியல்' என்பார்கள்.

நாமும் ஒரு தினுசு காயை மட்டும் வைத்து நித்தயப்படி சமையலுக்கு அவியல் செய்யலாமே?

- எஸ். பட்டம்மா.



சூது அபகாரகதை
கவுறாக நடத்து
சூன்களூக்கான கதை

வெகுத்

உங்கள் ராஜ் டிஸியில்



சங்கமம் புகழ் விந்தியாவின் நடப்பில்
ஒரு மாதுபட்ட கதை. குஜரதியால்
சினரையில் அடைக்கப்பட்ட பிணை
தூக்க மேனடில் தவிக்கிறாள்.
அவளின் கதி என்ன? விடை
கண்டு பார்ப்போம். உங்களை
இதைத் திரையில் ஒரு பிறதன்
பெரிய உங்கள் ராஜ் டிஸியில்
காணத்தவறாதீர்கள்.

திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை

3.75 ரூபாய்க்கு



RAJ TV

புதிய ஸ்போர்ட்ஸ் புதுமையான வடிவில்

இது உங்கள் சேனல்
Visit us at : www.rajtvnet.com

ஆனால் அதற்குள் மாமர் கட்டிலில் ஏற்றாக
எப்பால் டபட்டி என துட்டுகிறா "பாண்ட எடுத்து
துண்டு போ" அதற்கு அறுநாள் அந்தக் "அதுதான்
வந்துண்டே திருக்கினே" என்றவாறு பாண்ட எடுத்த
துப் போகிறாள் ராஜம் மாமி

பல் தேய்த்துக் கொண்டு திருக்கிறாள்
மாட்டுப் பெண் மா கட்டிலிலிருந்து பார்த்
தால் உள்ளே பட்டாது துளியில் சின்ன
வள் தெரியுது தெரிகிறது. இன்னும்
திரண்டு மூன்று தென்கற்குகுப் பின்
துன் அவள் துவ
கொடுப்பாள்

ஆனால் அதற்
துன் கட்டி
லில் மாமர்



லின் 'டப்-டப்'. என்னவோ என்று எட்டிப் பார்த்த ராஜும் மாமி அவரது ஷாஸ்கையைப் புரிந்து கொண்டு தூவினியை ஆட்டி விட்டுப் போய் ரமாவிடம் சொல்கிறான்.

739 காலை ஒரு டி.லீஸர் கேட்டருகே, வந்து ஸ்டாண்ட் போடப்படுகிறது. பெட்டரும் ஜன்னல் வழியே எட்டிப் பார்க்கும் மகன் தன்னைப் பார்க்க வரும் நண்பனை வர வேற்க லுங்கினியை சரிசெய்து கொண்டு வாசஸை நோக்கி வருகிறான். அதற்குள் கட்டிலில் மாமாவின் டப்-டப்.

"அதான் வரேனோ" தூக்கக் கலக்கத்துடன் வருகிறான் - ஷபயன் மாது.

740 மாமி. பொதிகளையில் நிழல். மாமா வுக்கு வர வர பெப்பர் படிக்க முடிவதில்லை. ஆதலால் டீவி நிழல் முக்கியம்.

"டெல்லியில் ஏகமாத் மனது. யமுனையில் வெள்ளம்" இந்தச் செய்தியைத் தொடர்கிறது கட்டிலின் டப்-டப். அவர் கை காட்டி உள்ளே பாட்டிலிடம் பேசிக் கொண்டு காப்பி குடித்துக் கொண்டிருக்கும் டெல்லி பேத்தியைக் கூப்பிடுகிறார். அவளிடம் அவரது ஒற்றைக் கை டீவி நோக்கி கட்டிக் காட்ட அவன் உதட்டைப் பிதுக்குகிறான்.

"டெல்லியில் மனதுன்னா இப்போ இங்கே என்னாச்சு தாத்தா - நிம்மதியாய் காப்பி குடிக்க விட மாட்டியே" அலுத்த வந்து உள்ளே போகிறான் அவன். டெல்லி வீலிருந்து வீலுக்கு வந்திருக்கும் அவளிடம் தாத்தாவுக்குக் கொஞ்சம் அதிகமாகவே பாசமுண்டு. அவளுக்குக் சறுக்கை அதிகம் ஆகவே அசட்டுச் சிரிப்புடன் ராமஜயம் தொடர்கிறது.

குட்டிப் பேரன் எக்ஸ்கேஜி. மும்முரமாக கணக்குப் போட்டுக் கொண்டிருக்கிறான் இன்று அதனை முடிக்காவிட்டால் பீய்ஷன் மச்சர் முட்டியில் அடிப்பதாகச் சொல்லி வருகிறான்.

திடீரென்று கட்டிலில் 'டப்-டப்' ஒலி. அனைவரும் அவரவர் இடத்திலிருந்து

எட்டிப் பார்க்க ஒத்தை விரலால் பேரனைக் கூப்பிட்டு கட்டிலுக்கும் கவருக்கும் இடையே சந்தையோ காட்டுகிறார் தாத்தா. கையில் பென்சிலொடு பந்தி கணக்கில் வந்த எரிச்சலில் அவனுக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. 'டப்-டப்' தொடர - தொடர. "என்ன பிரச்னையோ ராமா" என்றவாறு ரச அடுப்பை நிறுத்தி விட்டு ராஜும் மாமி ஹாலுக்கு வந்து கட்டிலின் இடுக்கில் பார்க்கிறான். முதல் நான் பேரன் தொலைத்து விட்டுத் தேடிய குட்டி பம்பரம். எடுத்துப் பேரனிடம் கொடுக்கிறான் பாட்டி.

"இப்போ தான் இதைக் கேட்டேனா, என்ன என தொந்தரவு பண்ணீங்க?" பெரிய மனிதன் தோரணையில் உதட்டைப் பிதுக்கியவாறு போகும் பேரனைப் பார்த்து அனைவருமே சிரிக்கின்றனர். பெருமையும் சிரிப்பும் முகத்திலே தவழ ராமஜயம் தொடர்கிறது.

காலை 7:30 வாசலில் லேசர்க்கார். ஒரு தடவைமாய் காசுடனே போயிடலாம் என்று சிங்ஸறை தேடுகிறான் ராஜும் மாமி. ஆகத்துக் கட்டில் அதிர்கிறது.

"அப்பாடி கட்டிலுக்கு வாலிருந்தால் அமும்" முணுமுணுப்புடன் அவசரக் கடக்கிறான் மாமி. இதற்கிடையே வரும் பிபான் கால்கள் யாருக்காலிருந்தாலும் அதன் விவரங்கள் கருக்கமாக அவருக்குச் சொல்லியாக வேண்டும்.

தோட்டத்தில் டாங்க் ரொம்பி வழிகிறது. சோப் கையை அலம்பிக் கொண்டு ஸ்லிட்டிச்சை அணைக்க மாட்டுப் பெண் ஓடுவது ராஜும் மாமிக்குத் தெரிகிறது. ஆனால் அதற்குள் கட்டில் கம்மாயிருக்குமா?

"ரமா பார்த்துமோ" கட்டில் சப்தத்தை எட்டிப் பார்த்து நிறுத்துகிறான் ராஜும் மாமி.

வாசல் கேட் மீண்டும் திறக்கப்படும் விதம் மாமிக்கு நன்றாகப் புரியும். இது வேலைக்காரி, தோட்டத்தில் பாத்திரங்கள் ரெடி. சப்ளை ரெடி துணிகள் ரெடி. எந்தா

காயில்லா மோர்ச் குழம்பு!

காய் எதுவும் இல்லாமல் எரிவையாக மோர் குழம்பு தயாரிக்கவும், இதோ நம் கேரளாவில் தினமும் செய்கின்ற ஒழிச்ச கூட்பான் என்ற மோர்க் குழம்பு -

ஒரு சப் கட்டியான தயிரை எடுத்து ஒரு தம்ளர் தண்ணீர் விட்டு நன்றாகக் கலக்கவும். சின்ன வெங்காயம் எழு எடுத்து மிகச் சிறியதாக நறுக்கி வைக்கவும். இப்படியே பச்சை மிளகாய் ஒன்று, இஞ்சி சிறிதளவு நறுக்கி வைக்கவும். பூண்டு விழுப்பமூன்றவர் நான்கு பூண்டு பல் முழுவதற்குச் சேர்க்கலாம்.

குடுப்பில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு வெடித்ததும் வெங்காயம் போட்டுச் சிறிதளவு பதக்கி

சென்னை
சென்னை



Dental Cream

С.И.Ситникова
Доктор филол. наук

உணர்வு அறிவு



© 2000 Blackwell Science Ltd *Journal of Internal Medicine* 247: 391–397

© 2004 Blackwell Publishing Ltd *Journal of Internal Medicine* 255: 103–110

© 2004 Blackwell Publishing Ltd *Journal of Internal Medicine* 255: 103–110

Figure 1. 12. 14. 16.

廣告部 電話：2222

100

Abstract

இது போல மீண்டும், இந்திய முக்கு கருவோலியை போட்டு வேண்டிய நல்ல சிவப்பு நிறமானதும் அடுப்பிலிருந்து இதக்கி மிளகாக்கி போடி, மஞ்சள் போடி, உப்பு போட்டு போர் சோக்கவும். பின்னும் அடுப்பில் வைத்துப் குடானதும் இதக்கிவும் வேண்டுமென்றால் மல்லி இலை தூவலாம்.

முண்டு உபயோகிப்பதானால் நிறம் மஞ்சளாக வெள்ளையாக இருக்க வேண்டும். போர்க் குழப்பு குடானதும் கொழுந்தே இதக்க வேண்டும். இம்மையெனில் பிரிந்து போக வாய்ப்புண்டு மிகவும் குடியாக இருக்கும். காரியமாய் இருக்க குழந்திக்கு மகந்தைப் அளவது கத்தரிக்காய் கொரியல் நல்ல தோடி.

- நக்கல் ராஜகோமகர்.



தும் கட்டியல் ஒருமுறை தட்டப்பட்டு ராஜம மாமிக்கு அவன் வரவு அறிவிக்கப்பட்டு விலையை என்றால் எப்படி?

ஆகக். மாட்டுப் பெண், பின்னா இரு வருடம் தறாசின் வடகொடியில் உட்சார்ந்து சாப்பிடுகிறார்கள். சாப்பிட்ட இடத்தைத் துடைத்த மாட்டுப் பெண் ரமா - புடைய மாந்திக் கொண்டு விளையிறாள். கட்டியின் உட்பு உச்சமாகக் கேட்க புனை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு இருக்கும் ராஜம் மாமி, விளையிறு தறாசுக்கு வந்து அவர் கட்டிக் காட்டும் இடத்தைப் பார்க்கிறாள். கரும் புக்கியும் செம்புள்ளியுமாயிருக்கும் மொழைக் தளரவில் மாமிவின் சாளேஸ்வர கண்ணுக்கு ஒன்றுமே தெரியவில்லை.

பொதுமை எதிரி விட்டது மாமாவுக்கு. இவ்விதமான பொதுமை எவ்ளும் தேரத்தில் மெனன் விந்தத்துக்கும் ராம ஜபத்துக்கும் இடைவெளி மாமாவின் இஷ்டத்தைப் பொறுத்து விடப்படும்.

"என்டி முண்டம், அநோ ஒரு சாதப் பருக்கையை விட்டு விட்டு துடைக்கட்டுப் போறா உன் மாட்டுப் பெண். எத்தனை ஜாடைபாகக் சொன்னாலும் உன் ஜன்மாவுக்குப் புரியாதா!"

ஆயில் கிணம்பும் தேரத்தில் இத்தப் பேசுக்கள் பின்னா, மாட்டுப் பெண் கூதில் பட வேண்டாமே என்று பரபரப்பாகக் கைபெட்டின வளர துடைத்து விட்டுப் போகிறாள் ராஜம் மாமி. இருப்பியாக ராமஜபம் நகர்கிறது.

"நாங்கள் கிணம்பறோம்மா" காலில் செருப்பை திணித்தவாறு படிவிறங்கும் மணிடம் ஏதோ எழுதுவது போல ஜாடை காட்டுகிறார் மாமா. இருதிருவென்று விழிக்கும் அவனை தக்க சமயம் காப்பாற்றுகிறாள் ராஜம் மாமி. "வரும் போது 4 போஸ்ட் காட்டு வாகுவிண்டு வரச் சொல்றா அப்பா"

தனம்பாட்டி ஆமொதிக்றார் மாமா விட்டால் போதுமென்று ஒருகிரார்கள் அவர்கள். ஒரு பிரிவட் முடிந்து அடுத்த பிரிவடாக குழந்தைகளை கவனிக்க உன்னை இரும்புகிறாள் ராஜம் மாமி.

இப்போது மாமாவிற்கும் கொஞ்சம் டயர் டாசியிருக்கிறது. கட்டியை தட்டி குடிக்க ஏதாவது கேட்கிறார், அவர் ஜாடை யிலிருந்து அன்றைய அவர் உடல்நிலைக்கு முனதினைக்கு என்ன தரலாம் என்று சற்று குழம்புகிறார் மாமி. கடைசியில் ராமரை மனசில் வேண்டி ஒரு தம்ளர் மோரில் உப்பைப் போட்டு கொண்டு வைக்கிறாள். அன்று ராமர் அவன் பக்கம், மாமாவுக்குத் தொண்டைக் கட்டோ, ஜுவதோஷமோ இல்லை. தெம்பாவி விட்டார் மாமா.

குழந்தைகளை ஓரளவு சமாளித்து பின்ன இளை தூங்கச் செய்து விட்டு டெரும்க் விடுகிறாள் மாமி.

"ராஜம் மாமிக்கென்ன - மாட்டுப் பெண் வேலைக்குப் போல் விட்டாலும் மாமா ரிடைவர்டாசி விட்டோடு ஜபம் தபம் என்னும் மாமிக்கு ஒத்தாசையும் இருக்கார், அவர் காரியங்களையும் அவரே பார்த்துண்டுதான்."

கோயிலில் தேந்து தன்னைப் பற்றிய விமரிசைம் மற்ற மாமிகளின் வாயிலினது ஜீரணிக்க முடியாமல் அந்த வார்த்தைகள் மாமிவை வலம் வருகின்றது.

"அப்பாடி, ஒருவழியாக இன்று ஜபம் முடிந்தது. இளைையைப் போடு ராஜம் - காலெல்லாம் மரத்துப் போயிருந்து, கரிபண் ணிண்டு வரோம்."

காலை உதறியவாறு கட்டியிலிருந்து இறங்குகிறார் மாத்தகுதம்.

மாமி கடினாரத்தைப் பார்க்கிறாள், மணி 12.00 அடிக்கிறது.

ராமரும் பாவம் - ராஜம் மாமிபுய் பாவம்.



நம்பிக்கையில் பாரம்பரியச் சின்னம்

தொண்டியைத் தொழில்நுட்பமும்
நிறைந்த வங்கி

உடன் பெறுவோர்க்கு
தாத்தின் அன்புபலியை
சலுகை வட்டி விகிதங்கள்

உங்கள் தேவைக்கேற்ற
பரிசேரு சேமிப்புத் திட்டங்கள்

இன்றை சேவையில்
நிற்பியா முழுவதும்
110க்கும் மேற்பட்ட கிளைகள்.



சிட்டி யூனியன் பாங்க் லிட்.

பதிவு அலுவலகம் கும்பகோளம் - 605 001

அத்தியச் செலவுகள் அங்கீகாரம் பெற்ற வங்கி

Tel 0435-432322 Fax 0435-431746

E-mail: cubco@rediffmail.in Website: http://business.vsnl.com/city union

உங்கள் வளர்ச்சிக்கு வழிகாட்டும் வங்கி!

พหุบุขัณฑ์

இன்றைய
பெண்களுடைய
வாழ்க்கையில் பெண்கள்
அவர்களுக்கு அதிகமாகவே
திருக்கிறது.
தாளாவட்டத்தில் இந்தப்
பொக்கு அவளது உடலை
பல வகைகளில்
புரதிக்கிறது. பெண்கள்
சம்பந்தமான நோய்கள்
இன்று அதிகரித்து
விட்டன.

ஏறுபெணயே தின்னதய
வாழ்க்கை முறையினால்
மனதோர்வுக்கு
ஆளாகியிருக்கும்
பெண்ணிற்கு அப்படி
உடலை மேலும்
பலவேரடைபச் செய்யும்
சிவிகைகள்
தேவைதானா?
சென்னையின் பிரபல
நைனாகாலஜிஸ்ட் டாக்டர்
இந்திரா ராமலுந்தி
பதிலளிக்கிறார் -



கேள்வி : திரு. க. பாலசுப்பிரமணியன்

1877-ம் ஆண்டு புத்தூரில் அமைந்த கருப்பை, துரை,
இதரங்கோட்டை போன்ற உறுப்புகளில்
புத்தூரில் அதிகம் ஏற்படுவதைப்
பார்த்தால் கந்தசபை மத்திய
கமிட்டியில் ஏ. பி. சிவசாமிநாயக்கர்
செய்திருக்கிறார். இதற்குமுன்
கந்தசபை 1877-ம் ஆண்டு
பெரிய கமிட்டி நடத்தியதாக
தகவல் கிடைக்கிறது. இ
க்கமிட்டி கந்தசபை
புத்தூரில் நடத்திய
உபயோகப் பணியை
ஆவனம் செய்யக்
முடியாதவர்களை
செய்தனம் செய்து
ஒருபடி மத்திய கமிட்டி
பரிந்துரைக்கப்பட்ட
பெரியபுலைய சபை
நாடகம் ஆடும் உப
யோகத்தைக் கண்டு
வணக்கம் புறம் வந்தது
கூட உண்டாக

இராமோது மொத்தூட
எட்டியே எங்கிலுக் கொண்
றுமகன். அங்கிலுக்கிப் பான்
எஜிகெயோ தூத மாதிரி
காண சாபம். ஆமென்று நம்
பது தாரபது முன்னுண் டெடுத்துக்
கொண்டிரார் உன் தூத மாதிரி
நான் காணல் உதவல் பாதிரி
காண மாதிரி கொண் டும்களுக்கு
மார்பது பற்றுகெதோ அநிகர்த்துக்கிரிந்து

அதனால் அப்படிப்பட்ட மாந்திரிகர்கள்
சாம்பிரை. வேளாறு என்பதில் கவனமாக இருக்க
வேண்டும் என அரசாங்கம் எண்ணிய காரணத்தினால் தனது
குறைந்த கருவாட மாந்திரிகளாகாதவர்களைக் கொடுக்கப்பட வேண்டும்
மாந்திரிக சம்பந்தங்கள் இவ்வாறு உபயோகிக்கக் கூடாது மேலும்
கருத்தியல் மாந்திரிகை இரண்டு குற்றங்களுக்கிடையே இடம்
வெளி ஏற்படுத்தக்கூடிய தகவல்கள் கூறப்படும். முன்புதான் திரை
காட்சியில் மூலம் அமைக்கப்பட்டவர்களுக்கு முன்புதான்
கருத்தியல் மேல் தாழ் கருத்தியல் மாந்திரிகளைப் பரிந்துரைப்பது
இருக்காது.

கேள்வி : திருப்பாதேவலாம் சூழ்ந்த பெருவதற்கு சி.சீரியன்
அப்பிரமணம் 19.1.1964-ம் ஆட்கடி சொல்கிறார்கள். இன்னும்



எய்தாதீர்கள்!



காலத்து பெண்களுக்கு சாதாரண டெஸ்டிரி ஏத
படும வாய்ப்புகள் குறைத்து விட்டதா? சிரேனி
யன் ஆபரேஷன்கள் ஜாக்கி ஆகிவிடுப்ப
தும் காரணம் என்ன? இதனால் பெண்
களின் உடலுலகம் பாதிக்கப்பட்டதா?

டாக்டர் : இன்றைய பிரச்சனை
மருத்துவ மருத்துவத்தில் சிகரி
செய்த போன்ற கடினமான
பிரச்சனை முறைமை தவிர்க்க
கிறோம். சமுதாயத்தைக்
காப்பாற்றுவதற்காகவும்.
அதன் மூலம் பாதிக்கப்
பட்டாமல் இருப்பதற்கு
காகவும் சிரேனியன்
அறுவை சிகரி
செய்கிறோம்.

ஆனால் துர
திருஷ்டவசமாக
இன்று இந்த சிரேனிய
சுருங்கிய மருத்துவர
கை துஷ்பிரயோகம்
செய்து ஆரம்பித்து விட்
டார்கள். பிரச்சனை
பார்ப்பதற்கு டாக்டர்
களுக்கு பிரயோகம் பொது
மையோ இருப்பதில்லை.
ஒரு பெண் பிரச்சனைதொக
வரும் பொது அவன் பக்கத்
தில் உடலாத்து அவன் சாதா
ரண முறையில் பிரச்சனைபற்றி
காக்குவதும் பொதுமை இன்றைய
மருத்துவர்களுக்கு இல்லை.

10 ப் சதவீதம் பிரச்சனையின் சிரேனி
யன் முறையில் நடக்க வேண்டும். என்னதான்

அசெஸ்திரியா மற்றும் ஆண்டிபிளாட்டிக் மருத்து

களின் நாம் உயர்ந்திருந்தாலும் சிரேனியன் ஆபரேஷனில்
நார்மல் பிரச்சனைகளை விட வலியும், பக்கவாதங்களும் ஏத
படக்கூடிய அபாயங்களுமே அதிகமாகவே உள்ளன மேலும்
சிரேனியன் ஆபரேஷன் செய்து சமுதாய பிரதனால் சிகரி
இரண்டாவது சமுதாயத்தைப் பெறுவதற்கு பயத்து கொண்டு ஒரு
சமுதாயத்தின் சிறுததிக கொண்டு விடுகிறார்கள் இது ஒரு
குடும்பத்திற்கு தவ்வதவம்.

கேள்வி : ஒரு பெண் சாதாரண முறையில் பிரச்சனை வேண்
டும் என்பதில் திடமாக இருக்கிறான் ஆனால் சில காரணங்
களால் கூறி அவனை பலமுறுத்தி சிரேனியன் செய்து கொள்ள
மருத்துவர் கட்டாயப்படுத்தினால் பிற்பாடு இதை திருப்பிக்



முடியுமா?

டாக்டர் : குழந்தை பிறந்த பிறகு எப்படி நிரூபிக்க முடியும்? அது மிகவும் கஷ்டம். ஆனால் ஒரு தடவை சிசேரியஸ் முறையில் குழந்தை பிறந்தால் அடுத்ததும் சிசேரியஸ் செய்துதான் பிறக்கும் என்கிற கட்டாயம் இல்லை. சிசேரியஸ் செய்வதற்கு மருத்துவ ரீதியான காரணங்கள் இல்லாமல் இருந்தால் அடுத்த பிறவைந்தை சாதாரண முறையில் செய்வதால் எங்கனிடம் வந்த பலருக்கு பாதுகாப்பான, சாதாரண பிறவைந்தை நூல்கள் நடத்தி விடுகிறோம்.

கேள்வி : வேலைக்குப் போகும் பெண் களுக்குக் கருப்பினைவு ஏற்படாமல் இருப்பதற்காக தேவையில்லாமல் சில மருந்துகளை டாக்டர்கள் கொடுக்க ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள் இந்தப் போக்கு எதில் போய் முடிவுகளோ என்று பதற்றமாக இருக்கிறது.

டாக்டர் : வேலைக்குப் போகும் பெண் களுக்கு சரவசாதாரணமாக இந்த மாதிரி மருந்துகளை கொடுக்கும் போக்கை நான் வுண்மமாக ஆட்சேபிக்கிறேன். இந்த மாதிரி மருந்து கள் 'ப்ரொஜெஸ்ட்டிரோன்' எனப்படும் கரப்பி கள். குழந்தைக்கு இரத்தம் எடுத்துச் செல்லும் 'பிளாசென்டா'யின் (சுரு உணவு பெற உதவி செய்யும் உறுப்பு) வளர்ச்சிக்கு இந்தச் சுரப்பு கொடுக்கப்படுகிறது. கருக்கவடிவு ஏற்படக் கூடிய அபாயம் இருக்கிறது என்று மருத்து வருக்கு கண்டிப்பாகத் தெரிந்தால் இந்த மருத் தைக் கொடுப்பார். அதுவும் இயற்கையாக உண்டாகும் ப்ரொஜெஸ்ட்டிரோன்தான் கொடுக்க வேண்டும். இவ்வாவிட்டால் கருவில் வளரும் குழந்தைக்கு பாதிப்பு ஏற்படும் கருவிரித்த ஆறு வாரங்களுக்குள் இந்த மருந்தைக் கொடுத்தால் பெண் குழந்தைக்கு ஆண் தன்மையும் ஆண் குழந்தைக்குப் பெண் தன்மையும் ஏற்படக் கூடிய சாத்தியக்கூறு இருக்கிறது.

கேள்வி : இப்போதெவ்வளவு கருப் பையிலோ அல்லது ஒயர்பிலோ சிறு சிண்ட் (இரவும் தின்றதே எப்) அல்லது கிப்பராயிட் ஏற்பட்டாலே டாக்டர்கள் உடனே அதை உறுப்பை எடுத்து விடும் அறுவை சிகிச்சையை

மீய்ந்து விடுகிறார்கள். இப்படி அடிக்கடி துரிதப்படுத்திச் செய்வதற்கு காரணம் என்ன?

டாக்டர் : கருப்பையையோ அண்டகோசத் தையோ (ஒயரி) ஸ்கேன் செய்து பார்க்கும் போது ஒரு சிறு வளர்ச்சியையும் பார்க்கும் போது உடனே அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டும் என்று கூறி விடுகிறார்கள். இது தவறு. கருப்பையில் கிப்பராயிட் ஏற்படும் போது அது பெரியதாகவோ அல்லது கருப்பையின் உண்டையோ வளர்ந்திருந்தால் மட்டும் ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டும் இதனால் அதிக இரத்தப்போக்கு அல்லது மாதவிடாய் சமயத் தில் திரை வலி ஏற்படும் அறுவை சிகிச்சை செய்வாமலே மருந்துகள் மூலமும் இந்தக் கோளாறு சரிசெய்யலாம் ஒரு பெண்ணிற்கு நூற்பது வயதிற்கு மேல் ஆயிவிருந்தாலோ இந்த மாதிரியான வளர்ச்சியினால் பாதிப்பு ஏற் பட்டாலோ அல்லது புற்றுநோயாக மாறக் கூடும் என்கிற சந்தேகம் ஏற்பட்டாலோ டி அண்ட சி போன்ற சில பரிசோதனைகள் செய்து சூட்டரணை எடுக்கலாம் என்று முடிவு செய்ய வேண்டும்.

அண்டகோசத்தில் ஏற்படும் சிஸ்ட்டுகள் இரண்டு அல்லது மூன்று செ.மீ.ஹ் விட சிறியதாக அங்ஸப்போது கரப்பிக்கினால் ஏற்படும் மாற்றங்கள் காரணமாகத் தோன்றலாம். ஆறு செ.மீ. அளவு இருக்கும் சிஸ்ட்டுகள் பீட்டிமராக மாறக்கூடியவை. இவற்றிற்கு மேலும் பரிசோதனைகள் செய்து விட்டு கருப்பையை எடுப்பதைத் தவிர வேறு வழியில்லை. மேலும் வழி வந்தால் அண்டகோசத்தில் புற்றுநோய் ஏற்பட் டிருந்தால் அக்குடும்பத்துப் பெண்களை மருத்துவர்கள் கண்காணித்து வருவது அவசியம். பூமர் சிஸ்ட் தோன்றினால் லேபரோல் கோப்ஸ் முகமாக அதை மட்டும் எடுத்து விட்டு ஒயரினைக் காப்பாற்றலாம்.

கேள்வி : இந்தக் காலத்துப் பெண்களுக்கு மாதவிடாய்க்கு முன்பு பல கோளாறுகள் ஏற் படுவதற்குக் காரணம் என்ன? (பரிமேனக்ட்டுசல் சிஸ்ட்டிரோம்)

டாக்டர் : தவிர யுகத்தின் வாழ்க்கை முறையே ஸ்ட்ரெஸ் ஏற்படுத்துவதாக இருக்

எழுமிச்சை, கிடாரகாய், நார்த்துப்பாய ஐறகாய் செய்தால் தோல் பகுதி கசக்கிறது எனப் பலரும் காப் பிடுவதில்லை. தோல் பகுதியில் மருத்துவ குணங்கள் கூடக்கியுள்ளன. எனவே உப்பில் ஐறநிய காய்களை வரமிளகாய், வெந்தயம், பெருங்காயம் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைத்து வதக்கி தொக்கு போல் செய்து விட்டால் தோலின் கசப்புத் தன்மை குறையும். எல்லோரும் எறிவாமல் காப்பிடுவார்கள்.

- பத்மஜா நாமகோபால்





குழந்தைகளுக்கு உபயோகித்த சின்ன னைஸ் தூனி கொள்வனவு சும்மாத்தாளே பீரோலில் தூங்குகிறது. எடுத்து எம்பிரைட்டரியில் வைவன்னாம் காட்டி டைரி கவராக மாட்டுங்கள். கச்சிதம் ப்ளாஸ் காற்றோட்டமானதாய் வரவேற்புறையில். உங்கள் டைரிக்கு புதுக்களை வந்து சேரும்? - எஸ். மாலதி

கிறது. உடலுக்குள் சுரப்பிகளினால் சில மாற்றங்கள் ஏற்பட்டாலும் அதிக மன அழுத்தம் உண்டா பெண்களுக்கு இந்த மாதிரி பாதிப்புகள் ஏற்படுகிறது. இதற்கு மருத்துவக் கலாசாஸ்தம், கடினசியல், வாழ்க்கை முறையில் சில மாற்றங்கள், உடற்பயிற்சி மற்றும் உணவில் உயிர்வாழ்வு போன்ற முயற்சிகளின் மூலம் அவர்களைப் புரி மென்மையாக்கும் பாதிப்பு உண்டாகக் குறைக்கலாம். பெண்களுக்கு வயதாக, வயதாக இந்தக் கோளாறு அதிகமாகும். மாதவிடாய் திறதும் சமயத்தில் பிரச்சனை அதிகமாகும்.

கேள்வி : மாதவிடாய் திறதும் போகும் சமயத்திலும் பெண்கள் மிகவும் கஷ்டப்படுகிறார்கள். இவர்களுக்கு சிலர் ஹார்மோன ரீப்பிளஸ்மென்ட், தெரப்பி பரிந்துரைக்கிறார்கள். HRT என்றால் என்ன? இதை வார வேண்டுமானாலும் மேற்கொள்ளலாமா?

டாக்டர் : சாதாரணமாக பெண்களுக்கு மாதவிடாய் திறதும் போகும் சமயங்களில் உடலிலும் கற்றுப்புறத்திலும் நிறைய மாற்றங்கள் ஏற்படுவதால் உடல்தொழிலையும் மனநிலையையும், அவர்கள் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இந்தச் சமயத்தில் ஹார்மோன ரீப்பிளஸ்மென்ட் ஆகும் ஏற்படுத்தல், உணர்ச்சிவசப்படுத்தல் போன்ற மாற்றங்கள் ஏற்படும்.

ஆனால் HRTவை பாதிப்புகள் அதிகமாகும் கோளாறான "பெரி மெனோபாசல் சிம்டமியா"தான் கொடுக்கிறோம். இந்த மாதிரி பெண்களுக்கு எலும்புகள் தேய்வதால் ஒஸ்டியோபோரோஸிஸ் போன்ற கோளாறுகள் ஏற்படலாம். இவர்களுக்கு உடம்பு முழு

வதும் வலியும், குறிப்பாக முதுகுத்தண்டில் வலியும், சிறித அடிப்பட்டால் கூட எலும்பு முறிவு ஏற்படும் அபாயமும் இருக்கும்.

இவர்களைப் போன்றவர்களுக்கு ஹார்மோன ரீப்பிளஸ்மென்ட், தெரப்பி கொடுக்கிறோம். அதனுடன் கால்ஷியம் மற்றும் அந்தியவைட்டமின் மாதிரிகளையும் உடற்பயிற்சியும் கொடுக்கிறோம். இதன் மூலம் தளசைகள் வலுப்பெறுவதால் எலும்பு முறிவுகள் ஏற்படாது. இந்த மாதிரி கோளாறு உண்டா பெண்களுக்கு சிகிச்சை செய்வாவிட்டால் வயதாகும் போது முதுவில் கூள் விழுதல் அல்லது அடிபட்டு எலும்பு முறிவு ஏற்படுவதால் படுத்த படுக்கையாகும் நினை போன்றவற்றிற்குத் தண்டப்படுகிறார்கள்.

பெண்கள் உபயோகமான வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு சில சமயங்களில் இந்தச் சிகிச்சையைக் கொடுக்கும்படி ஆகிவிடுகிறது. ஆனால் சரியான ஹார்மோனை, சரியான அளவில் தேர்ச்சி பெற்ற மருத்துவர்களுக்குப் கொடுப்பது ரொம்பவும் முக்கியம். HRTஐ வார வேண்டுமானாலும், எப்போது வேண்டுமானாலும் கொடுக்க முடியாது.

கேள்வி : தற்போது வயதிற்குப் பிறகு பெண்களின் பிரச்சனையை புரிந்து கொண்டு சமாளிப்பதற்கு என்ன வழி டாக்டர்?

டாக்டர் : மாதவிடாய் திறதும் போது ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகளை பெண்கள் புரிந்து கொள்வது மிக அவசியம். மகளிர் மருத்துவர்களும் இதைப் பற்றி மீடியாக்களில் பேசி, பத்திரிகைகளில் எழுதி பெண்களின் விழிப்புணர்வை அதிகப்படுத்த வேண்டும்.

தம் தாட்டில் 'மெனோபாஸ் சொலசாட்டி ஆஃப் இந்தியா' என்னும் சங்கத்தில் நான் நிரந்தர உறுப்பினர். சென்னையிலும் இதன் ஒரு கிளையை ஆரம்பிப்பதற்கு முயற்சி செய்து வருகிறேன். எங்கள் க்ளினிக்கில் வாரத்தில் ஒருராமன் (செவ்வாய்க் கிழமை) இதற்காகவே ஒதுக்கியிருக்கிறேன்.

தற்போது வயதிற்கு மேல் 'பேப் ஸ்டிரீம்' டெஸ்ட் எடுப்பது அவசியம். இதன் மூலம் புற்றுநோய் வர வாய்ப்பிருக்கிறதா என்று அறிவலாம். மெனோபாஸ் க்ளினிக்கில் வேறு சில டெஸ்ட்களையும் செய்கிறோம்.

பெண்களிடையே மூடும்பீச்சைகளையும் அநாவசியமான பீதி ஏற்படும் வகையிலும், உண்மையில்லாத விஷயங்களையும், ஆராய்ச்சி செய்யாமல் எழுதக் கூடாது. தேர்ச்சி பெற்ற மருத்துவர்களைக் கவந்தாலேகிறது பெண்களின் விழிப்புணர்வு வளரும் வகையில் பொறுப்பாகச் செயல்பட வேண்டும்.

பெட்டி : ஸ்தா அமர்நாத்

சென்னை புத்தூர்



ஆம் என பூல் தண்டுக்குக்
காதல் வந்தது ஒது முன்றலில்.
இருதலறு. அதுவும் தீவிரமாக
சரி- விவரத்துக்குப் போயோமா?

அன்பான கணவன், அழகான

இரு சிறு பெண் மூத னதகன் படிக்கும் வயதில், கசமாக
வாழ்ந்து கொண்டு இருந்த திரைதீவு என வயது
நாற்பதை தெருவியது உ.உ அயதிகள் ஆரம்பமானது
இந்த வயதுக்கு உரிய கோபம், சளிப்பு, கசப்பு முதலி
யான இந்த உயர்வதகனை மெனோபாஸ் லிலகரம்
என்று அடைகியப்படுத்தினேன் போதாததிறந்
ததராய்தொத்தாவு ம் வறுட பததன். இந்த நிலைமை
யில் மாதவிடில் அது இடைத்துக்குப்படுததததது ஒரு
வறுடமாக பிறகு அதிக உதிர்ப்போக்கு வேறு
முன்கிகாய உடல்வாறு பாவம் போல மெலிய
ஆரம்பித்தது காரணம் அதிப முறபட்
மீட்டெட்டம்

ததமப மருத்துவரிடம் கவசகட செவ்ந
தில் பரம்பரை தோங்குள்ளப் பறதிய விவரம்
மேட்டா அதில் எனக்குப் புறறுதோய துண்டு
புறதி திலகமகரி பரம்பரை சொத்தாக
குடுமபததில் சொத்து தகராறிலுறி என பாய்கா
ள்தோ என்ற ஐயம் வந்தது. எனபேய் டி
அண்ட சி செய்தார மருத்துவர் அது
கானசாதான என்றும் ஆரம்ப நிலையில்
இருப்பதும் சறுதி செய்யப்பட்டது.

குடுமபததில் ஒரே நுழைபம் அறுவை
செகை செய்தே ஆக மேலாநிய அதுவும்
உடனடியாக என்ற மருத்துவரின அறி
வுரை ஏற்கபபு கு அடுத்த ஐந்தே நாட்
லில் அறுவைய சிகிச்சை தருது அதன்
புலம் கருவணபயம் கூட்டவே இரண்டு
நவரிகளும் அகற்றப்பட்டன. உடம்
யில் மருத்துவரிடிலாக பின்
பிரை மறறும் சாககரை வியாதி
இலகாததால் மேற்கொண்டு சிக்கல்
இலகாமல் ஒன்பதாம் நாள் அன்று
விடு திருப்பினேன் புறறுதோயை
அடிமோடு அறுத்து எறிந்து விட்
டாவி விட்டது என்ற பெரு
மிதத்துடன்

ஆனால் விதி என்னை
அப்படி அமைதியாக இருக்க
விடவில்லை சிகிச்சைக்குப்
பின் ம் நாள் கழித்து டாக்டரி
டம் செக அப் செய்து கொள்
னச் சென்ற போது டாக்
டரின் அறிவுரை/பரிந்துரை
பேரிடியாக என மேல
விழுந்தது. எனக்கு உட

என்பதாக ரேடிபேஷன் சிகிச்சை ஆரம்பித்து விடச் சொன்னார்.

இதுவரை எவ்வாறு விதத்திலும் சிகிச்சைக்கு ஒத்துழைத்த நான், இந்தச் செய்திக்குப் பின் துவண்டேன். தான் கேள்விப்பட்ட செய்திகள் என்னை பலப்படுத்தின. தலைமுழுக்க வழுக்கையாகி விடும். மற்றும் உடம்பு முழுக்க கறுத்து விடும் என்று இன்னும் ஏதேதோ. என் கணவரும் மற்றோரும் என் மறுப்பு கண்டு ஆடி விட்டனர். சமாதானம் செய்ய முற்பட்டனர் கதிர்வீச்சு சிகிச்சை செய்யப்பட்டால் அன்றி அறுவை சிகிச்சை பூரணமாகாது என்று பலவாறாக சொல்லி, சமாதானப்படுத்தி சிகிச்சை தலைவத்துக்கு அளபுத்துச் சென்றனர்.

கடவுளே... அந்த நிலைவரத்தில் யார் உள்ளே நுழைந்தாலும் அவர்கள் மனது ஹிரோஷிமா/நாகசாகிதான் (அதாவது தான்). மனதில் சஞ்சலம்+பயம்+வெறுப்பு+போபம் எல்லாததுடன் திடுக்கிற் சத்திப்பு அவரும் உடனடி சிகிச்சைக்குப் பரிந்துரை செய்தார். அவரின் கமிவான் அழகுநுழைந என்னைக் கொஞ்சம் 5% என்று வைத்துக் கொள்வோமே! சமாதானப்படுத்தியது இந்தச் சமாதானப்படுத்தலில் என் கணவர், குழந்தைகள், என் ஒரே தோழி உம் சகோதரி (நங்கூரின் பங்கு கொஞ்சம் அதிகம் என் அலாஸ்தையைக் கண்டு அதிகம் மனவருத்துப் பட்டவர்கள் என்னைப் பெற்ற தாயும், பெற்ற தாய்க்கு சடாக நடத்து கொண்ட மாயியாரும். ஆக சிகிச்சை ஆரம்பம் வாரம் 1 முதல், 3 நாள் குய்வு. ஆனால் அதன் பாதிப்பு வாரம் ஏழு நாட்களுமே, அதை என் மனத்தில் தோன்றியபடி சொன்னால் வாரம் 12 நாட்கள் எனக் கொள்ளலாம். இயாத வயிற்றுப்போக்கு. உடல் தளரவு. அடைவிட மனதளர்வு அதிகம். ஆனால் என்னை - எங்களைச் சார்ந்தவர்கள், உறவினர்கள், நண்பர்கள் யாவரும் அக்கறை

உடன் கவனித்துக் கொண்டனர்.

இந்தப் பாதிப்பு உடல்நிலை சரியாக அநேகமாக ஒரு வருடம் ஆனது. அடுத்து மூன்று வருடம் வாழ்க்கை அமைதியாக நடந்தது (ஒடலில்லை) பொறுக்குமா இந்த தோய்க்கு? ஆரம்பித்தது பிரச்சனை.

வழக்கமான செக்-அப் செய்து கொள்ள ஒரு நாள் ஆஸ்பத்திரி சென்றேன். மின் இணைப்பு அன்று தடாலடிபாக ஸ்டிரைக் செய்ததில் சிறிது நேரம் காக்க வேண்டி இருந்ததால் பக்கத்தில் இருந்த ஹிடுபியில் உணவு கொண்டுபோம். ஆஸ்பத்திரியில் மின் துறைமுக சரியில்லை. என் உடம்பும்/வயிறும் சரியில்லை. வாந்தி + தலைகற்றல்.

ஒரு உட்கோடாகப் பட்டால் இதற்கு நடுவில் குண்டாக மாறிக்கொண்டு கொண்டு இருந்த என் உடல் மறுபடி மெலிய ஆரம்பித்தது. வழக்கம் போல் அல்ட்ரா சவுண்ட், எக்ஸ்ரே மற்றும் ரத்தப் பரிசோதனை ஆரம்பம் ஆயிற்று.

இதைப் படிக்கும் அன்பர்களை ஒன்று கேட்டுக் கொள்கிறேன். உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு வந்துள்ள பிரச்சனையைப் பற்றிச் சொன்னால், தெளிவாகக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் கற்பனையையும் அரைகுறையாக படித்துத் தெரிந்து கொள்ளாததும் வைத்து நயவுசெய்து முற்படி உங்கலையும் உங்களின் நலம் கிரும்பி கணையும் அவதிப்படுத்தாதீர்கள். ஒன்னால் அது நான் செய்த பெரும் தவறு. விவரம் சொல்கிறேனே இதோ!

டாக்டர் கொலனாஸ்கோபி சோதனை செய்து கொண்டுச் சொன்னார். நான் உட்கோட என அரைகுறை நூலத்தில் அந்த ஆசனப்படையில் அறுவை சிகிச்சை செய்த அகற்றி மலம் கழிக்கும் வழிவை அளவுக்கு வேறு இடத்தில் துவாரம் செய்து மயக்கம் அகற்ற ஒரு எப வைத்து சிகிச்சை செய்தது என்று நினைத்தேன். இந்த விஷயத்தினால்

எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்த பிறகு அதன் தோலினை ஒண்ணின் நீரம்பி இருக்கும் அண்டாலிஸ் போடுங்கள். லைகால்கள், முகம் கருவும் போது வாசனையாக இருக்கும்.

- கே. கவிதா



பட்டுப் போன்ற மென்மையான
ஒரு அனுபவம்



- 100% செலம் கட்டல்
- சித்திர கேள்வி-விடை
- 22 மாதங்கள்
- 59 வினாக்கள் அடங்கியவை
- மாதம் 2 வினாக்கள்
- கிடைக்கிறது

Introducing Elegance Unique

[illegible]

Regd. JYOTI (I) METAL INDUSTRIES P. LTD.
P.O. Box No. 9138, Mumbai - 400025. Fax: 022-4362543

இந்தியாவின் தூய்மை 1 சிக்

NIRALI

Distributors: M/s. Sagar Metals Corp., Chennai Tel: 044-535587/4165 • M/s. Inuvul Co., Madurai Tel: 0452-404440/424496 • M/s. Shri Raja Industries, Pondicherry Tel: 0413-252681/254799

5475

REDDY
FOREX PVT. LTD

We buy and sell all foreign currencies and travellers cheques.

Timings: Monday - Saturday
9.30a.m to 6.30 p.m.

Sunday - 9.30 a.m. to 2.00p.m.

Shop No. 105, Chellamali,
17, Thyagaraya Road, T. Nagar, Chennai - 17

Ph: 435 - 3596, 435 - 3604

Cell : 98400-42667, Telefax : 435 - 3604

\$

¥

£

Q

AUTHORISED MONEY CHANGERS

விட்டிகளுக்கு மணி பிளாஸ்ட் நடுவில் ஆங்காங்கு குட்டி கலர் பலுன்களை கட்டி விட்டால் விசேஷ நாட்களில் அழகாய் இருக்கும். பலுன்களில் கலர் சமீக்கி அங்கங்கு ஒட்டி விட்டால் இன்னும் மிஸ்துக்கும்.

- கி. மஞ்சனா.



பரிசோதனைக்கு ஒத்துக் கொள்ளவில்லை. யார் சொல்லியும் கேட்கவில்லை எல்லாகும் என்னிடம் பேசப் பயப்படும் அளவில் கோபம். இப்படியே நான்கு மாதம் தன் விட்டின் வியாதியும் முற்றியது.

ஒரு நிலையில் என்னைக் குண்டாகட்டாக கட்டாத தினாசில் பரிசோதனை நிலையத்துக்குக் கொண்டு சென்றனர்.

எனக்குப் பரிசோதனை நடத்து மிக முற்றிய நிலையில் இருப்பது தெரியவந்து உடனடியான அறுவை சிகிச்சை ஏற்பாடானது. நான்கு நாட்களில் ஆபரேஷன் நடந்தது. அரைகுறை மயக்க நிலையில் உதவி டாக்டர் தன் சினியரிடம் கேட்டார்,

"இது என்ன இல்வனவு தாமதமாக முற்றிய நிலையில் வந்து இருக்கிறார்கள்" என்று சினியர் பதில் சொல்ல முன் தான் முழு மயக்க நிலையை எட்டி விட்டேன் போலும். ஆனால் அவர் பதிலை தான் ஒரு வகுடம் எழுதித்துத் தெரிந்து கொண்டேன்.

சிகிச்சை என்ன தெரியுமா? பெருங்குடலில் பெரும் பகுதி புற்றுநோயால் அரிக்கப் பட்டிருக்கிறது. எனவே அதை வெட்டி எடுத்து விட்டு முள்ளும் பிள்ளும் இருந்ததை சேர்த்துத் தைத்தார். சிறிது மெஜர் சிகிச்சை என்பதால் மிகுந்த வலியும் வேதனையும் படுத்தி எடுத்தனர்.

அக்கம்பக்கத்தினரின் அக்கறைபாடு விசாரணைகள், குழந்தைகளின் ஆரவார வரவேற்பு ஓரளவுக்கு மொதானப்படுத்தியது.

வாரம் ஒருமுறை என 12 வாரம் இந்த சிகிச்சை தொடர்ந்தது. வழக்கம் போல மிகுந்த வயிற்றுப் போக்கு, தலைமயக்கம் உதிர் தல் அதிகமாக இருந்தது.

இந்த இரண்டாம் அறுவை சிகிச்சை முடிந்து நான்கு வகுடம் ஆகிற்று. இப்போதும் என் கபாவ விரும்பப்படி கார சமையல் சிடைபாது. கபாவ அமர்க்கனத்துடன் விருத்துகளில் கலந்து கொள்ள முடியாது. எதிரியமாக வயிற்று பலவீனம் வெளியில் கத்த முடியாது. அமைதியான வாழ்க்கை.

பத்தியச் சாப்பாடு, புத்தகப் படிப்பு, தொலைக்காட்சி, ஆன்மிகம் என்று பொழுது போகிறது. மறந்து விட்டேனே பிரியாடிகல் செக்-அப். அது கண்டிப்பான ஒன்று.

தன்பர்களே, நம்மை வேண்டுமவர் வார் என்று தமக்கு உடம்புக்கு வந்தால் தெரிந்து விடும். கடவுள் துணை கண்டிப்பாக வேண்டும். டாக்டர் சொல்லுவதை விவரம் தெரிந்து கொண்டு நடத்து கொண்டால் பயமேயில்லை. சரியான சிகிச்சையும், தொடர்ந்த கவனிப்பும் தம்மைச் சரியான நிலைக்குக் கொண்டு வந்து விரும் என்பது என் அனுபவ அறிவு. ஒவ்வொருவரும் அவரவர்க்குத் தெரிந்த மருத்துவ விஷயங்களை சொல்லி, திசை திருப்புவதை கண்டிப்பாக தவிர்த்து விட வேண்டும். இது முக்கிய நிபந்தி.

தான் இப்போது தினைத்துக் கொள்வது கால தாமதம் செய்து கஷ்டப்பட்டுப் படுத்தி இருக்க வேண்டாம். அன்புக் களவரி, குழந்தைகள், உறவினர்கள், நண்பர்களைப் பயமுறுத்தி இருக்க வேண்டாம். கணவரை அதிர் செய்கிறார்களே வேண்டாம். ஆனால் ஒன்று சொல்ல வேண்டும். என்னுடைய இந்த சிகிச்சைகளை தான் மேற்கொண்டதில் ஒரு பலன் உண்டு. தெரிந்தவர்களுக்கு உடல் தலம் குன்றினால் தான் அறுசரணையாகப் பேசி புரிவ வைத்து உடனடி மருத்துவ ஆலோசனைக்குப் போகச் சொல்லிேறன். அவர்களுக்கும் சந்தேகங்களை மனம் விட்டுக் கேட்கிறார்கள்.

அது சரி டாக்டர் அறுவை சிகிச்சையின் போது என்ன கொண்னர் தெரியுமா?

"இந்தப் பெண் தவறாக 'கொலாஸ்ட்ரமி' என்று புரிந்து கொண்டு காலதாமதம் செய்து குடல் மிகவும் பாதிக்கச் செய்து கொண்டு விட்டாள். வயிற்றை அறுத்துப் பார்த்து சரி செய்ய முடியுமானால் அறுவை சிகிச்சை, இல்லைமேல் உறவினரிடம் ஸாரி சொல்லி விட வேண்டியதுதான்" என்றார்.

— ஸாமினி வில்லுபாதன்

கலைமகளையே மலைக்க வைக்கும் வீட்டலங்காரம்

Kalyan Drama
A Division of Kalyan Corporation



சத்திரம் வளங்காரம், சத்திரம் சத்திரம், சத்திரம். சத்திரம்
சத்திரம் வளங்காரம் சத்திரம் சத்திரம் சத்திரம் சத்திரம்
சத்திரம். சத்திரம் சத்திரம் சத்திரம் சத்திரம் சத்திரம்
சத்திரம் சத்திரம்.

HOME 
FURNISHINGS & FURNITURE

வாங்கி
விட்டார்களா?

சரவணா ஸ்டோர்ஸ்

வார இதழ்

தீபம், பெண்மலர்,
கதைமலர், சினிமா
மாது இதழ்கள்

சரவணா ஸ்டோர்ஸ்

வைரங்கல்-தங்க நகைகள்-பட்டுப் புடவைகள்-பாத்திரங்கள்-இனிப்புகள்

ரெங்கநாதன் தெரு, தி.நகர், சென்னை-17.